

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب ( كوردى - عربى - فارسى )

www.iqra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي

لا تغضب!!  
www.iqra.ahlamontada.com

دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة  
25 طريقة لبث الهدوء النفسى وزيادة الطاقة الحيوية !



عن أبي هريرة أن رجلاً قال للنبي ﷺ **أوصني**. قال:

**« لا تَغْضَبُ. فرَّدَ مراراً،**

**قال: لا تَغْضَبُ. »**

[رواه البخاري في صحيحه.]

ركتور / أيمن الحسيني



لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پراي دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

بۆدابه‌زاندنی جوهرها کتیب: سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

ئەلکەتەب ( کوردی ، عەربی ، فارسی )

# لا تغضب!!

دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة  
25 طريقة لبث الهدوء النفسي وزيادة الطاقة الحيوية !

كيف تسيطر على ردود أفعالك العادة وتكيف مع الضغوط النفسية؟  
أعشاب الصباح الباعثة للنشاط... وأعشاب المساء المهدئة.  
كيف تداوى متاعبك وتوترك بطاقة الألوان والضوء؟  
كيف تستخدم حجر العقيق الباعث للسلام الداخلي والثقة بالنفس؟  
جرب هذه الوصفة للالتحام مع الطبيعة وتنشيط جسمك بطاقة الأرض.  
كيف تستخدم طريقة الضغط بالأصابع لتخفيف الصداع والتوتر وألم الظهر؟

توره فله

وارله دل راو لي وتوره لي وكرزي بيته و  
25 ريكة بو پختني ناراي درووي

دكتور

أيمن الحسيني

مكتبة  
البركتين

حسيني. أيمن.

لا تعصب!، دع القلق والغضب والتوتر واستمتع بالحياة / أيمن الحسيني.-.

ط ١- القاهرة ، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩

١٢٨ ص : ٢٤ سم.

تدمك ٦ ٩٢٢ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨

١- ضبط النفس.

٢- الإرادة (علم نفس)

أ- العنوان

١٥٣,٨

رقم الإيداع : ١٦١٩٨ / ٢٠٠٩  
الترقيم الدولي : 978-977-271-922-6

٧٦ شارع محمد فريد - التزهة -  
مصر الجديدة - القاهرة  
٢٦٣٧٩٨٢٣ - ٢٦٣٨١٣٧٢ ف ، ٤٨٣ - ٢٦٣٨  
Web site : www.ibnsina-eg.com  
E-mail : info@ibnsina-eg.com

مكتبة  
ابن سينا

للطبع والنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس  
أي جزء من الكتاب أو تخزينه بنية وسيلة ميكانيكية  
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم  
إخراج فني ، وليد مهدي علي

مطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت ١٢٠١٦٦٥١ ، فاكس ، ٤٦٦٥١٥٩٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية  
مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ ، جوال : ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة- هاتف - فاكس ، ٦٢٩٤٣٦٧ جوال ، ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

## لا تغضب!!



لقد صرنا نعيش حياة متوترة إلى حد كبير.. نواجه خلالها كثيراً من التحديات والصعوبات والضغط النفسى.

وصار الكثير منا يعاني من الضيق والقلق والإحباط، والاكئاب، ونقص الطاقة، والتعب السريع.

فما الحل ؟

الحل فى كلمتين تتمثلان فى الوصية الغالية التى أوصى بها النبى ﷺ رجلاً أتاه ليسأله النصيحة، فأوصاه النبى ﷺ بقوله : « لا تغضب. فردّد مراراً، فقال : لا تغضب» رواه البخارى.

إن أعظم ما يأخذ بأيدينا ويخفف عنا هو تقوية علاقتنا بالخالق - عز وجل - آملين أن نحظى بما عنده - تعالى - من نعيم حقيقى وهو ما يهون علينا متاعبنا التافهة، مهما تعاظمت، فى دنيانا الفانية.

فالغضب هو أبشع أمراض النفس، كما أن الجذام أبشع أمراض الجسد، ذلك أن الغضبان يشترك مع المجذوم فى تشويه الوجه وطمس معالم حسنه، ويزيد عليه كونه مصدر النوائب ومنبع الرزايا، وفى الحديث الصحيح.. «وَفِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ»، والغضبان أسرع من الأسد بادية فى أنواع الشرور وأسباب المهالك.

وقد قرّر علماء التربية أن الغضب هو العاملُ المُفسِدُ لكظم الغيظ، فمن استجاب لداعى الغضب لا يستطيع أن يكظم غيظه، وأن النبى ﷺ قد سبق

فى هذا المجال حينَ جاءه رجلٌ وقال له : أوصنى، قال له ﷺ : « لا تغضبْ »  
 أخرجه البخاري، وأحمد والترمذي، وكرّر له هذه الكلمة ثلاث مرات، لعلمه أن  
 الغضبَ هو فورانُ دم القلبِ لإرادة الانتقام، وأن المأمولَ من صاحبِ الأخلاقِ  
 الفاضلة أن يتجنبَ أولاً أسبابَ الغضب ما استطاعَ إلى ذلك سبيلاً، وأن لا  
 يطيعَ الشيطانَ فيما يوسوسُ له من الاستجابة لداعى الغضب، فلا يتهور،  
 ولا يتجبرّ، ولا يندفع عند ثوران الغضب، ولقد قال الله تعالى عن نبيه  
 يحيى عليه السلام : ﴿ وَكَيِّدُوا وَحَصُّورًا ﴾ [آل عمران: ٢٩] ففسرها عكرمة  
 بقوله : السيّد هنا: الذى لا يغلِبُه الغضب.

والواقعُ المعاش يؤكد هذه الحقائق، فكم فتح الغضبُ أبواباً للسجن،  
 وقتلَ أحبّاءَ للشئق، واضرمَ ناراً للحروب، وكم قطعَ أواصيرَ القرى، وقصمَ  
 عرّاً الأئمةَ والنبوةَ، بل عرّاً الإمامةَ والنبوةَ.

إنّ الغضبَ إذا ابتدأ فى النفس ولم يتداركه الإنسانُ بفضله عقله  
 اشتعلَ اشتعالَ الحريق، واندفعَ اندفاعَ السيل، واخترقَ النفسَ اختراقَ  
 الصاعقة للمادة، فلا تتوهمَنَّ أنك تضعُ له حداً، أو تستطيع أن تمحوه  
 محوًا.

لقد أرشدنا رسول الإسلام ﷺ إلى وسائل نستطيع أن نتقى بها عواقب  
 هذا الداء العضال، داء الغضب:

الوسيلة الأولى تتمثلُ فى قوله ﷺ : «إذا غضِبَ أحدكم وهو قائم  
 فليجلس، فإن ذهبَ عنه الغضب فليضطجع» [أخرجه أحمد والطيالسي].

والوسيلة الثانية تتمثلُ فى قوله ﷺ : «إن الغضب من الشيطان، وإنَّ  
 الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النارُ بالماء، فإذا غضِبَ أحدكم فليتوضأ»  
 [أخرجه أحمد والترمذي].

والوسيلة الثالثة : تتمثلُ فى الحديث الذى يقول : إن رسول الله ﷺ رأى  
 رجلاً غاضباً ثائراً فقال : «إني لأعرفُ كلمةً لو قالها لذهبَ عنه الذى يجد،  
 أعوذُ بالله من الشيطان الرجيم» [أخرجه أحمد فى المسند].



كما أن هناك لاشك من الوسائل الأخرى ما يساعدنا على زيادة طاقتنا وصلابتنا في مواجهة ضغوط الحياة.. ويساعدنا كذلك على استعادة التوازن النفسى مرة أخرى بعدما تشحننا تلك الضغوط والتحديات «بكيماويات التوتر والغضب» والتى تشوّه أفكارنا وأذهاننا وتعرضنا لمتاعب عضوية كثيرة وتخلُّ بعلاقتنا مع الآخرين.

هذا هو موضوعنا يا سادة..

لكننا لن نتناوله بطرق طبية ونفسية تقليدية ونصائح اجتماعية.. وإنما نتناوله من خلال تقديم أكثر من عشرين طريقة للتداوى وتخفيف المعاناة و«شحن» طاقة الجسم من مدرسة الطب الأسيوى بما تحمله من مفاهيم خاصة وطرق مختلفة لتحقيق التوازن النفسى والجسدى.. تلك المدرسة التى أثبتت نجاحاً إلى حد كبير وانتشرت طرقها وفنونها فى كثير من دول الغرب.

وعموماً فالتجربة خير دليل.. فلتجرب أن تهدئ نفسك وتشحن طاقتك بتلك الوسائل التى تهدئ من غضبك.

مع تمنياتى بالصحة والسعادة..

**دكتور**

**أيمن الحسينى**

أخصائى بالأمراض الباطنة

وخبير بالطب البديل

ما المقصود بالتوتر (أو الضغط النفسي)؟  
وماذا يفعله بأجسامنا وعقولنا؟  
وما المقصود بالطاقة في الطب الشرقي  
والطب الغربي؟  
وكيف نستعيد توازننا الداخلي؟



## ما المقصود بالتوتر .. وماذا يفعله بأجسامنا ؟



### تعريف التوتر:

إن التوتر ، أو دعنا نسميه الضغط النفسى Stress ليس له تعريف محدد ، وهناك اختلافات واسعة في تعريفه . ولكن من المقبول عادة أن نصفه ونعرّفه بأنه « حالة التفاعل العقلى والجسدى تجاه تحدّ ما ».

والحياة لا يمكن أن تمضى بنا فى سلام دائم .. فدائماً هناك تحديات وصعوبات نواجهها. قال تعالى : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: ٤] فالتحديات هى جزء من حياتنا.

ولكننا فى الحقيقة قد نختارها بإرادتنا ، وقد نُجَبِّرُ فى أحيان أخرى على مواجهتها والتعامل معها!

### إليك هذا المثال:

إن القفز اضطرارياً من داخل طائرة ، تواجه محنة فى الجو بواسطة مظلة بعد تحدياً لا نختاره . بينما يمكن أن يكون القفز فى الجو بواسطة مظلة تدريباً ، أو هواية.

فهو فى هذه الحالة نوع من التحديات المقبولة التى نختارها بإرادتنا!

وهذا النوع الأول - غير الاختيارى - من التوتر النفسى distress هو موضوعنا.. أما النوع الثانى الاختيارى eustress فليس موضوعنا.



ماذا يحدث بأجسامنا عندما نتفعل ونتوتر ونغضب أو نقع تحت ضغط  
نفسى Stress ؟

تصوّر أنك بينما كنت سائراً فى طريق اعترضك لصٌ مُسلّح ! (نوع من الضغط).  
أو تصوّر أن مديرك فى العمل أُمعن فى استفزازك وإثارتك ! (نوع من الضغط)..  
أو تصوّر أن العملاء الذين تتعامل معهم أُرهبوك وأغضبوك ! (نوع من الضغط) .. أو  
تصوّر أن زوجتك (أو زوجك) صارت تعاملك بما لا تحبه ولا ترضاه ! (نوع من  
الضغط) .. فما الذى يحدث بجسمك تجاه هذه المواقف المتوترة الضاغطة ؟

هرمونات التوتر:

إن هذه التحديات وغيرها التى لا تكاد تخلو منها حياتنا اليومية تثير فىنا حالة من  
التفاعل تبدأ بالملخ وتُعدّ الجسم لأحد أمرين : إما الشجار ، وإما الفرار **fight or** .  
**flight response** فإما أن تمسك «باللص» وتضربه وتتشاجر معه .. وإما أن تفرّ بعيداً  
عنه!

وفى الحالتين، يُحدث بنا التوتر ، أو هذا الموقف المتأزم ، عدة تغيرات بفعل  
هرمونات يزيد إفرازها ، وتخرج إلى تيار الدم ! .. ولذا نسميها بهرمونات الغضب أو  
التوتر **Stress Hormones** وهى : الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول  
هرمونات الغدة الكظرية أو فوق الكلوية.

زيادة نشاط الجهاز السمبثاوى:

وهذه التغيرات تحدث بشكل سريع تلقائى لا إرادى **autonomic** فنحن لا  
نتدبرها ، ولا نستطيع التحكم فيها!

ولذا فإنها تخضع لما يسمى بالجهاز العصبى التلقائى **autonomic nervous**  
**system** أو بالتحديد لأحد شِقَى هذا الجهاز المسمى السمبثاوى **sympathetic**  
حيث يزيد نشاطه وترجح كفته ، وهو ما يدفع بالجسم إلى حدوث حالة من التيقّظ ،

أو الاستعداد للمحافظة على أنفسنا وحياتنا (كما يحدث أثناء مواجهة لص مُسلّح) ..  
أما لو افترضنا عدم حدوث هذه الحالة (أى التزامنا بالبرود والسلبية) فإننا لن نستطيع  
أن ندافع عن أنفسنا وحياتنا (ربما يضرنا اللص أو يعرّض حياتنا للخطر).

#### التغيرات المصاحبة لحالة التوتر Stress :

وتبعاً لزيادة خروج هرمونات التوتر ، وزيادة نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى  
(تحت أوامر المخ) تحدث هذه الأعراض والتغيرات التالية:

\* العضلات .. تصبح متقبضة ويزيد توارد الدم عليها ، لكى تعيننا على بذل مجهود  
زائد ، أو مقاومته.

\* القلب .. تزيد ضرباته ، ويرتفع ضغط الدم لزيادة وصول الدم للأعضاء الأساسية  
والعضلات الكبرى.

\* العين .. تتسع حدقتها لدخول كمية أكبر من الضوء .. كما تتسع فتحتا الأنف  
والممرات التنفسية لإعانتنا على التنفس السريع.

\* الدم .. تزيد به كيموايات التجلّط استعداداً لإصلاح والتئام أى ضرر أو جرح يحدث  
بالجلد أو الأعضاء الكبرى .. وتزيد لزوجته.

\* الجلد .. يزيد إخراجه للعرق لمحاولة خفض درجة حرارة الجسم أثناء النشاط  
العضلى الزائد الذى قد يواجهه الجسم.

\* بينما يحدث تباطؤ وخمول بأنشطة الجسم غير المرتبطة  
بحالة الاستعداد والتحفز .. مثل الجهاز الهضمى ،  
حيث تكاد تتوقف عملية الهضم لأنه لا حاجة لها فى  
ذلك الوقت العصيب .. كما تضعف الاستجابة  
الجنسية ، فالوقت ليس مناسباً لها!

## أنواع الضغط النفسى Stress :

هناك نوعان ، هما:

### ضغط نفسى حاد :

ويحدث عندما نواجه تحدياً هائلاً مفاجئاً أو غير متوقع .. مثل الحوادث كالحرائق .  
وهذا النوع يتفاعل معه كل الحيوانات ، إما بالفرار أو بالمواجهة (مثل إلقاء الماء) ..  
فإما أن نحمل أنفسنا وإما أن نُقتل .

### ضغط نفسى مزمن أو متكرر :

ويحدث عندما نتعرض لجرعات متتالية متكررة من الضغط النفسى على مدى  
فترات ممتدة .. وهذا النوع من الضغط النفسى هو الذى نقصده بالحديث .

وسواء فى حالة الضغط النفسى الحاد أو الضغط النفسى المزمن فإن الجسم يتفاعل  
بنفس الطريقة لكنه يتفاعل بصورة أشد مع الضغط النفسى الحاد .

ففى الحالتين ، يغمر الدم كيمائيات أو هرمونات التوتر . ولكن فى حالة الضغط  
الحاد ، فإن هذه الكيمائيات تؤدى دورها ويعود الجسم مرة أخرى لتوازنه بعد انتهاء  
التحدى . ولكن فى حالة الضغط المزمن أو المتكرر فإن الجسم يظل بصورة متكررة  
ولفترات طويلة تحت تأثير تلك الكيمائيات .. ومن هنا يأتى الضرر !!

### فما اضرار الضغط النفسى المزمن أو المتكرر ؟

إن الضغط النفسى المزمن أو المتكرر وما يصاحبه من  
حدوث حالة عدم الاتزان الداخلى بسبب خروج هرمونات  
التوتر يؤثر بالسلب على صحة الجسم والعقل معاً .. وتمتد  
تأثيراته السلبية إلى مجالات مختلفة كمجال العمل أو الإنجاز ،  
والمجال الأسرى ، والمجال الاجتماعى ، والعلاقة الجنسية بين  
الزوجين . ففعالوا لتقف على تلك التأثيرات ..



## الحسم / التأثيرات العضوية):

جهاز القلب والشريين من أبرز وأخطر الجهات التي تتأثر بالضغط النفسى المتكرر . فالدم تزيد لزوجه ، ويصير أكثر قابلية للتجلط ، كما ذكرنا ، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث جلطات قلبية . كما يؤدي أيضاً إلى زيادة تركيز وارتفاع دهون الدم (الكوليستيرول) . كما يؤدي ذلك - بالإضافة إلى تقلص العضلات الملساء المبطنة للشريين - إلى ارتفاع ضغط الدم . وهذه العوامل تهدد بحدوث أزمات قلبية أو قصور بالشریان التاجى (ذبحة صدرية) ، وحوادث مُحْتَمَّة (كالجلطات والشلل) .

والتوتر يجعل عملية الهضم بطيئة غير فعّالة ، كما ذكرنا ، وبالتالي تزيد فرصة حدوث الانتفاخ أو تراكم الغازات بالبطن وأوجاع المعدة والقولون .

وقد تضطرب حركة الأمعاء (الحركة الدودية) فقد تصبح مسرعة فيحدث إسهال وقد تصبح بطيئة فيحدث إمساك .

وقد تحدث الإصابة بقُرح بالمعدة وهى تلك التى يُطلق عليها : قُرحة التوتر !  
Stress ulcer .

\* كما يتأثر الجهاز المناعى بالضغط النفسى المتكرر ، وتضعف فعاليته فى مقاومة الجراثيم والأجسام الغريبة .. وهو ما يفسر زيادة القابلية للإصابة بنزلات البرد المتكررة والإصابة بالهربس (فيروس يصيب زاوية الفم) عند بعض الأشخاص الخاضعين لضغوط نفسية ممتدة .

وتبعاً لانخفاض كفاءة الجهاز المناعى تزيد أيضاً القابلية للإصابة بأمراض أخرى أشد كالسرطانات . كما تزيد القابلية لحدوث خلل مناعى يؤدي لأمراض أخرى كالروماتويد المفصلى .. ذلك الذى تلعب «الراحة النفسية» دوراً مهماً فى السيطرة عليه .

\* ومن ناحية أخرى يتأثر وزن الجسم بالضغط النفسى حيث تؤثر المشاعر السلبية (كالإحباط والاكتئاب والتوتر) على الشهية للطعام .. وليس هناك علاقة ثابتة ؛ فقد تؤدي إلى زيادة الشهية وبالتالي إلى زيادة الوزن . أو قد يحدث العكس.

### العقل (التأثيرات الذهنية):

إن القدرة على التفكير المنظم الراشد لا شك أنها تختل بسبب الضغوط النفسية المزمنة أو المتكررة . وذلك لأن المخ ينتقل من «موجة التفكير» إلى «موجة البقاء» .. أو من حالة الرصانة إلى حالة الانشغال بمواجهة التحدى الذى يواجهه .. وهو ما قد يؤدي إلى اتخاذ أفكار أو قرارات خاطئة أو مشوشة . كما تختل الوظائف الذهنية عموماً: كالقدرة على التركيز ، والقدرة على التذكر (عمل الذاكرة).

وتختل كذلك القدرة على النوم المريح وتظهر اضطرابات النوم.

إن العقل فى هذه الحالة يصير منشغلاً بأفكار دائرة مشوشة كفيلاً أحياناً بتشويه صورة النفس ، وإضعاف معانى الثقة والاعتزاز ، وإثارة الرغبة فى تأنيب النفس.

### التأثيرات الأسرية والاجتماعية:

إن الوقوع تحت ضغط نفسى متكرر قد يكون كفيلاً بإضعاف روابط العلاقة الزوجية والأسرية وإثارة مناخ مشحون بالانفعالات الزائدة ، وضيق الصدر ، والمشاجرات المتكررة . كما تضعف القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.

### التأثير على مجال العمل والإنجاز:

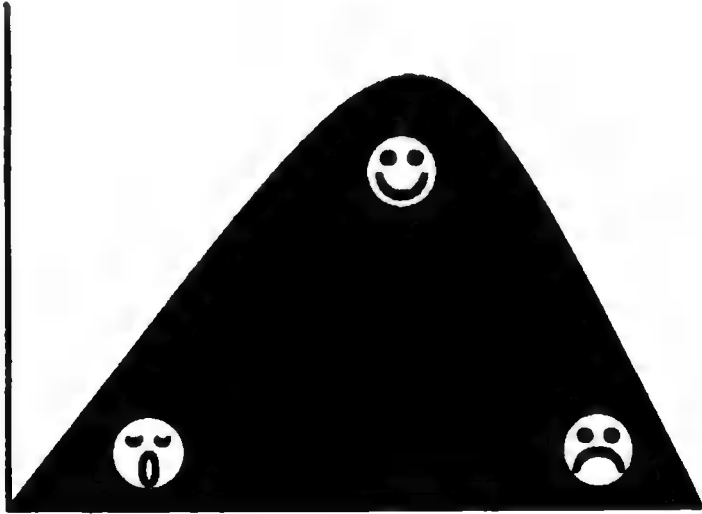
كما أن القدرة على الإنجاز والعمل لا شك أنها تتأثر بالضغط النفسى المتكررة « بالإضافة إلى تأثيرها على قدرة التواصل والانسجام مع زملاء العمل.

ولكن من الطريف أن الدراسة المتعمقة لعلاقة الضغط النفسى Stress بالإنجاز فى العمل job performance قد كشفت عن أن غياب الضغط النفسى بجبرعات

محدودة لا يُوجد الحافز القوي للإنجاز ويدعو إلى حالة من اللامبالاة أو الملل ؛ فيجعل الإنجاز محدوداً.

بينما يؤدي وجود الضغط النفسي بجرعات معتدلة إلى زيادة درجة الإنجاز .. أما الجرعات العالية من الضغط النفسي فتؤدي إلى إضعاف الإنجاز في العمل بسبب تشوش الأفكار ، وإضعاف الكفاءة الشخصية.

وعلى ذلك فإننا يجب أن نسعى للاحتفاظ بالمكانة المتوسطة .. وهذه الجرعات المعتدلة من الضغط النفسي تتمثل في أشياء، مثل تقدير أهمية الوقت ، والرغبة في التفوق ، وهو ما يدفعنا إلى العمل والإنجاز . إذن فنحن نحتاج في الحقيقة لجرعات بسيطة معتدلة من الضغط النفسي لزيادة تحفيزنا وقدرتنا على إنجاز العمل.



#### الضغط النفسي

يوضح هذا المنحنى علاقة الضغط النفسي بالإنجاز في العمل .. فعلى جهة اليسار (البلادة أو غياب الضغط النفسي) وعلى جهة اليمين (الجرعات الزائدة من الضغط النفسي) يكون معدل الإنجاز ضعيفاً . أما أعلى مستوى للإنجاز (قمة المنحنى) فيرتبط بوجود جرعات معتدلة من الضغط النفسي.



## وما المقصود بالاسترخاء:

والاسترخاء **relaxation** هو عكس حالة التوتر . ومثلما لانعاني من التوتر على مدار اليوم بأكمله ، فدائماً هناك أوقات نشعرنا بشيء من الراحة ، فإننا لا نستطيع كذلك الاحتفاظ بحالة الاسترخاء على الدوام ، فلو تحقق ذلك لضعف إنجازنا وتضاءلت قدرتنا على مواصلة النجاح.

وهناك طرق مختلفة لمساعدة بث حالة الاسترخاء في الجسم ، وبخاصة بعد انتهاء يوم عمل شاق مليء بالصعوبات ، كما سيتضح فيما بعد.

ويتولى المخ تهيئة الجسم للاسترخاء من خلال الشق الآخر للجهاز العصبي التلقائي وهو جار السمبثاوى **parasympathomimetic** ومن خلال «الغدة الكظرية» التي تبدأ في تقليل هرمونات التوتر مما يحدث تغيرات مناقضة لحالة التوتر ، مثل:

✳ استرخاء العضلات ، وزوال التقلص منها.

✳ عودة ضربات القلب إلى معدلها الطبيعي ، وكذلك ضغط الدم.

✳ تهدئة النفس ومُغالبة الأفكار المشوشة وزيادة القدرة على التركيز والابتكار.

✳ تخفيف المتاعب العضوية المرتبطة بحالة التوتر ، كمتاعب المعدة والقولون ، والصداع.

✳ مساعدة الجسم على النوم المريح.

وعلى ذلك فإننا نحتاج لأن نعيش بشكل متوازن بين شقى الجهاز العصبي التلقائي (السمبثاوى وجار السمبثاوى) فلا ترجع دائماً كفة أحدهما على الأخرى .. أى لا نبقى متوترين على الدوام ولا نبقى أيضاً مسترخين على الدوام!



ما مدى خضوعك لتأثير الضغط النفسى المزمن (أو المتكرر)؟

يمكنك أن تعرف ذلك من الجدول التالى ، الذى يوضح أبرز الأعراض الهامة للضغط النفسى. إن اجتماع بعض هذه الأعراض عندك يعنى أنك واقع بالفعل تحت تأثير ضغط نفسى مزمن أو متكرر .. واجتماع أغلبها أو كلها يعنى أنك فى حاجة ماسة إلى المساعدة. وفى الحالتين ، يجب أن تسعى لإيجاد وسائل تساعدك على زيادة قدرتك فى التكيف والتعامل مع الضغوط النفسية حتى يمكنك الاستمتاع بالحياة قبل فواتها .. وحتى يمكنك أيضاً الوقاية من المتاعب الصحية الخطرة المرتبطة بزيادة معدل الضغوط النفسية أو اتخاذها صفة مزمنة.

### أعراض الضغط النفسى المزمن (أو المتكرر)

عضوي	عقلي (ذهني)	شعوري
اضطراب وزن الجسم	ضعف التركيز	الإحباط
الأرق	ضعف الإنجاز	الغضب
اضطراب الهضم والإخراج	تشويش الذهن	الأسف وتأنيب النفس
متاعب عضوية متكررة [كالصداع، والانتفاخ، وأوجاع المفاصل والعضلات]		- ضعف الاستمتاع - الزهق

كيف تتعامل مع الضغوط النفسية ، وتقلل من تأثيرها ؟

1- حدّد سبب مشكلتك ومعاناتك.

2- تعامل معها بطريقة ARC .

### مبدأ باريتو The Pareto Principle

«80٪ (أو أكثر) من النتائج تأتي من 20٪ (أو أقل) من الأسباب».

صاحب هذا المبدأ هو فيلسوف ومفكر إيطالي اسمه «ويلفريدو باريتو».

لكي تبدأ في التعامل بحكمة مع الضغط النفسي .. يجب أن تراجع أحداث حياتك اليومية .. لكي تضع يدك على أبرز مصدر تواججه ، ويجعلك تعاني أو تخضع لتأثيره المسبب للضغط النفسي. ومبدأ باريتو يساعدك على تحديد ذلك وإن شئت فقل : تحديد عدوك الأول.

ولكن .. كيف ؟

إليك هذه الأمثلة التوضيحية لمفهوم هذا المبدأ:

\* 80٪ أو أكثر من الشغب والمشاكل في المدارس يكون سببه 20٪ أو أقل من الطلاب.

\* 80٪ أو أكثر من ثروة كثير من البلدان تقع بيد 20٪ أو أقل من عدد السكان.

\* 80٪ أو أكثر من مخالفات السرعة في المرور تُجمع من 20٪ أو أقل من إجمالي السائقين.

أي أن معنى ذلك أن 80٪ (أو أكثر) من الضغط النفسي الذي تواجهه يأتي من 20٪ (أو أقل) من المسببات!

أى أنك قد تعاني من أمور كثيرة مثل : متاعب العمل ، ورعاية الأبناء ، ومشاكل الجيران ، وأزمات المرور بالشوارع إلى آخره .. لكن 80٪ من معاناتك ترتبط بسبب معين من هذه المؤثرات يشغل حوالى 20٪ منها أو أقل.

وبناء على ذلك ، فإنك إذا استطعت تحديد هذه النسبة 20٪ ووجدت طريقاً أفضل للتعامل معها استطعت بالتالى التخلص من 80٪ من معاناتك.

ولكن .. كيف ؟

من أفضل تلك الوسائل للتعامل مع مصدر الضغط النفسى تلك الطريقة التى تعتمد على ثلاث خطوات متتالية ، وهى :

※ التجنب Avoid .

※ إعادة النظر ، أو التشكيل Reframe .

※ التكيف Cope .

وهذا هو المقصود بطريقة .. ARC أى الحروف الثلاثة لهذه الكلمات.

كيف تتجنب الضغط النفسى Avoid ؟

«إذا ظلمت تعمل دائماً بما اعتدت عمله ، فستحصل دائماً على ما اعتدت الحصول عليه».

إليك هذه الأمثلة التوضيحية :

※ إذا كنت تجد دائماً مشقة وإهداراً للوقت فى ترتيب أوراق العمل بنفس الطريقة فستظل تواجه هذه المشقة (الضغط النفسى) إذا لم تتجنب ذلك بإيجاد طرق بديلة.

❖ إذا كان أحد أبنائك يزعجك .. فسيظل يزعجك إذا لم تحاول إيجاد طريقة غير  
طريقتك المعتادة في التعامل معه لتجنب الإزعاج (الضغط النفسي) . وهكذا.

وبناء على ذلك فلنكن نتجنب الضغط النفسي يجب أن نُحدث بعض التغييرات  
وإلا سيظل يطاردنا طالما التزمنا بنفس الطريقة المألوفة.

❖ إذا كان طريقك المعتاد للذهاب إلى العمل يصيبك بتوتر بسبب الازدحام ، فالحل إلى  
طريق بديل لتجنب التوتر.

❖ إذا كان صوت ضوضاء الطريق أو «الميكروفونات» يزعجك ويؤرقك .. فسيظل  
هكذا إذا لم تحاول تجنبه بأسلوب جديد كالاستماع إلى موجات صوتية من نوع آخر  
يشغلك عنه .. كالموسيقى الهادئة.

ولكن لا شك أن هناك مصادر للتوتر النفسي لا تفصح معها هذه الحيلة .. Avoid  
وفي هذه الحالة عليك أن تنتقل إلى الخطوة أو الحيلة الثانية وهي إعادة التشكيل  
Rframe .

كيف تعمل على إعادة تشكيل الأمور Reframe ؟

«إذا ظللت ترى الأمور بنفس الشكل الذي اعتدت  
عليه فستظل دائماً بنفس الحال الذي أنت عليه» .

المقصود من ذلك .. هو أننا أحياناً لا نرى الأشياء كما هي عليه في حقيقة الأمر وإنما  
نراها بناء على وجهة نظرنا . فإذا كنا نراها «بعدسة» مشوهة غير شفافة فستبدو  
مشوهة .. ولذا فإننا نحتاج أحياناً إلى إعادة تشكيل الأمور أو لتغيير العدسة لننجو من  
الضغط النفسي . لإعادة تشكيل المشكلة قد لا يجعل هناك مشكلة ، طالما أنك تؤدي  
دورك وواجبك كما ينبغي.

إن مديرك في العمل اللفظ السخيف لا ينبغي أن يجعلك تتأرق ، أو تتحمل ضغطاً نفسياً بسببه طالما أنك تؤدي عملك بكفاءة . فهذه المشكلة ترتبط به . ولا ترتبط بك . وليس من المتوقع أبداً أن ترضى كل الآخرين . «فرضي الناس كلهم غاية لا تدرك» وعلى ذلك فأنت تحتاج في هذه الحالة إلى استبدال «العدسة» لترى الأمور على نحو آخر .

فأنت تحتاج لإعادة التشكيل إلى وضع يدك على عدة أشياء أساسية، مثل :

\* ما هي حقيقة المشكلة ؟ أو ما مدى بحثك واهتمامك بمعرفة جوانبها ؟

\* ما مدى التزامك بالسلوك الصحيح تجاهها ؟

\* من هو المُخل أو المتعسف ؟

\* هل تلك المشكلة ترتبط بك فعلياً ؟

كيف تتكيف مع الضغط النفسي Cope ؟

إذا لم تستطع تجنب الضغط النفسي Avoid ، ولم تنجح طريقة إعادة تشكيل الأمر Reframe ، فإنه لا يبقى سوى أن تحاول التكيف مع هذا الضغط النفسي Cope .

إنه يجب أن تتقبل هذا الضغط كجزء من الحياة . بل يجب أن تعتبر الجرعات المعتدلة منه دافعة ومحفزة على النجاح كما ذكرنا .

ومن أهم ما يؤهلك إلى التكيف مع الضغط النفسي ؛ أن تتحلى بمزيد من المرونة والثبات في مواجهته . كما يجب أن تعمل على تخفيف تأثيراته ، أو استعادة حالة التوازن الداخلي ، أو العمل على صرف هرمونات الغضب من جسمك حتى تنجو من تأثيراته السيئة على العقل والجسد ، كما ذكرنا . فكيف تصبح أكثر مرونة وثباتاً في مواجهة



الضغوط النفسية أو التحديات التي تعرض لك ؟ .. وكيف تستعيد توازنك الداخلي من جديد ؟ إن كل ما سوف نذكره هو لخدمة هذا الغرض ، فتعال إلى وسائل أخرى .

## 7 وسائل أخرى لحمايتك من الضغوط النفسية :

بالإضافة إلى طريقة ARC السابقة ، فإن الأخذ بالوسائل السبع التالية يمكن أن يساعدك إلى حد كبير في الوقاية من الضغوط النفسية (التوتر والغضب والانفعال) :

### 1 - الإدراك awareness :

وهذا بمعنى أن تدرك جيداً المخاطر الصحية المتوقعة من جراء الانفعال والغضب والعصبية الزائدة (كارتفاع ضغط الدم ، ومرض القلب) مما يحفزك على تغيير ردود أفعالك ، أو اتخاذ كافة الوسائل الممكنة للابتعاد عن المواقف والاصطدامات والمشاجرات المثيرة لخروج هرمونات التوتر.

«إذا تشاجرت وانفعلت فسيرتفع ضغطك .. فلتحاول الاحتفاظ بهدوئك» .

### 2 - التجنب avoidance :

وهذا بمعنى أن نحاول تجنب مصادر الضغط النفسى على قدر الإمكان.

«إذا وجدت المرور مزدحماً بطريقك المعتاد فلتسلك بسيارتك طريقاً آخر» .

«إذا لاحظت أن زوجتك تكون عصبية خلال الفترة قبل نزول الحيض ، وهكذا أغلب النساء ، فلتتجنب مناقشتها في أمور قد تتطور إلى شجار» .

### 3 - التوقع anticipation :

عندما تتوقع حدوث شيء مزعج ، أو ضغط نفسى فإن هذا التوقع يخففه ويجعلك أكثر ثباتاً ؛ فالحجيج يتوقعون مشقة وهذا يجعلهم أكثر ثباتاً ، وأقل انفعالاً .



فلا تتوقع دائماً حدوث أمور مثالية .. فكُن واقعياً .. وضع الاحتمالات الفعلية ..  
وأعد نفسك إلى تحملها.

«عندما تذهب إلى تجديد رخصة سيارتك .. توقّع وجود زحام ومعاملة خشنة  
أحياناً .. فهذا يجعلك أكثر ثباتاً وصبراً».

#### 4- التقدير appraisal :

وهذا بمعنى أن تضع تقديراً مناسباً حقيقياً للموقف المرتبط بالضغط النفسي  
وتجعل رد فعلك بالتالى مناسباً لما يستحقه هذا الموقف من تصرف وانفعال ؛ فليس من  
سبّك في الطريق كَمَن حاول الاعتداء عليك.

فمن المنطقي أن يكون رد الفعل في الحالة الأولى أخف منه في الحالة الثانية.

إن عدم الموازنة بين الموقف ورد الفعل يمكن أن يؤدي لتطورات خطيرة عندما  
يكون رد الفعل مبالغاً فيه . فلتجنب الوقوع في هذا الخطأ.

#### 5- الإثبات assertiveness :

وهذا بمعنى أن تثبت للطرف الآخر حقيقة ما تعنيه ، وأن تتفهم أيضاً حقيقة ما  
يقصده ؛ بحيث لا يكون هناك مجال لسوء الفهم فلا ينبغي أبداً أن تندفع وتضطدم  
بالطرف الآخر دون أن تتبين حقيقة الأمور.

#### 6- العفو amnesty :

وهذه هي أسهل وأصعب وسيلة في نفس الوقت للوقاية من أشكال كثيرة من  
الضغوط النفسية .. وهي سمة صارت تنقصنا إلى حد كبير.

والمقصود بالعفو أن تميل للسلم والسباح والتصالح ونسيان الموقف العصيب طالما  
أن التقدير العاقل للموقف يمكن أن يسمح بذلك!

#### 7- الفعل action :

لنفترض الآن أن كل الوسائل السابقة لم تفلح في حمايتك من تأثير الضغط النفسي  
وخروج هرمونات التوتر ، فإنه يجب في هذه الحالة ألا تستسلم للغضب والتوتر  
والانفعال ، وإنما لابد أن نفعل شيئاً يخلصك من تلك الطاقة السلبية ، ويساعدك على  
استعادة التوازن الداخلي .. كأن تذهب إلى ممارسة رياضتك المفضلة .. أو تقضى جلسة  
في التأمل والاسترخاء .. أو تلجأ إلى طريقة «الفضفضة» بأن تحكى وتبوح بما يضايقك  
لقريب أو صديق مخلص. وكل الوسائل التالية في هذا الكتاب تخدم هذا الغرض.





## كيف تكون أكثر صلابة في مواجهة الضغوط النفسية ؟ وكيف تستعيد توازنك الداخلى ؟



مفهوم «الطاقة» فى الطب الغربى والطب الشرقى (الآسيوى):

يقدم لنا الطب الشرقى أو الآسيوى (فى الصين ، والهند ، اليابان) طرقاً كثيرة متنوعة للتعامل مع ضغوط الحياة ، وتحدياتها ، بشكل أكثر ثباتاً .. وتساعدنا كذلك على استعادة التوازن الداخلى ، وطرده انفعالات الغضب والتوتر والشعور بالإحباط . تلك التى قد تلحق بنا من خلال ذلك الصراع المتكرر مع صعوبات ، وتحديات الحياة.

وكل ذلك قائم على أساس ما يسمى بالطاقة (أو طاقة الحياة) التى تتخذ مفهوماً مختلفاً تماماً عن الطاقة فى مدرسة الطب الغربى ، وإن شئت فقل : الطب التقليدى (كأمريكا ، وإنجلترا).

إنك عندما تتوتر ، وتأرق ، وتغضب ستجد علاجك فى « مدرسة الطب الغربى » قائماً أساساً على تناول مهدئات كيميائية.

أما فى «مدرسة الطب الشرقى» فستجد علاجات من نوع آخر تماماً قائمة على فكرة إحداث توازن وتنشيط لطاقة الجسم.

فى الطب الشرقى ، ينظر للإنسان على أنه جسد ، وعقل ، وروح ، وأنه لا بد من وجود توازن بين الثلاثة ليصح الإنسان جسدياً وذهنياً .. حيث يؤدى ذلك إلى تنشيط ، وتوازن طاقة الجسم .. تلك القوة الحيوية غير المرئية .. غير المحسوسة .. التى يرى حكماء هذا الطب أنها تسرى داخل عمرات «تصورية» بالجسم .. وأن وجود انسداد



بممراتها أو عدم اتزان بتدفقها يؤدي إلى المرض ، واضطراب الذهن ، وتشويش الأفكار.

فالطاقة هي أساس كل شيء ، وهي في نفس الوقت شيء ممتد كوني يصلنا بها وراء الحياة على الأرض!

أما في الطب الغربي ، فإن الطاقة energy تكتسب مفهوماً آخر ، فهي طاقة كيميائية أو طردية تتولد من خلال تمثيل ، وحررق ما نتأوله من غذاء . فالطعام «العضوي المحسوس» هو مصدر الطاقة التي يمكن قياسها بالسرعات الحرارية.

وبناء على ذلك ، فإن هناك نظرة شمولية واسعة لحالة وصحة الجسم في الطب الشرقي .. وتبعاً لذلك فإن مداواة متاعب الإنسان تأخذ انجهاً مختلفاً في الطب الشرقي عن الطب الغربي .. حيث تعتمد في مدرسة الطب الشرقي على استعادة حالة التوازن الداخلي للطاقة، مما يعالج المشكلة الموجودة من جذورها .. أما في الطب الغربي فإن طرق المعالجة عادة ما تشتمل على تهدئة وتسكين الأعراض الظاهرة والمرتبطة بعضو ما دون الاهتمام بحالة الجسم ككل، ودون اهتمام بتقوية العقل والنواحي الروحية لإعادة التوازن بين الثلاثة.

وبناء على هذا المفهوم الخاص لمدرسة الطب الشرقي فإن علاجاتها أيضاً تتميز بالخصوصية الشديدة وتختلف إلى حد كبير عن علاجات مدرسة الطب الغربي .. وهذه مثل العلاج بطاقة الألوان .. والعلاج بالأحجار الكريمة .. والعلاج بالإبر الصينية .. والعلاج بالضغط بالأصابع إلى آخره .. فكل هذه العلاجات تهدف إلى تنشيط أو «شحن» طاقة الجسم وإزالة أي انسدادات في طريقها، مما يساعد على تدفقها بشكل متزن .. وهو ما يؤدي إلى تحقيق حالة من التوازن الداخلي.

وأغلب هذه العلاجات (أو طرق تدعيم طاقة الجسم والمحافظة على توازنها) يمكن الاعتماد عليها كوسائل معينة على مواجهة التحديات أو الضغوط النفسية .. وكذلك

كوسائل تخففة للتأثيرات السلبية التى تلحق بالجسم والعقل بسبب تكرار التعرض لهذه الضغوط من خلال الحياة اليومية.

أهمية التنظيم الغذائى والعادات الصحية فى مواجهة الضغوط النفسية!

**كيف ندعم طاقتك بالغذاء المناسب ؟**

ولكن فى الحقيقة نجد أن مفهوم الطاقة فى الطب الغربى يرتبط كذلك بقدرتنا على مقاومة التوتر والتعب وتحديات الحياة اليومية.

ولذا فإننا يجب أن نستفيد أيضاً من تلك المدرسة فى مواجهة الضغوط النفسية.  
دعنا نوضح ذلك..

إن الطاقة ترتبط ، كما ذكرنا ، بالطعام الذى نتناوله .. أو دعنا نقول بشكل أدق : ترتبط بمستوى سكر الدم (الجلوكوز) .. فعندما ينخفض مستواه تنخفض طاقتنا ، ونشعر بالتعب والإرهاق والميل للتوتر والعصبية ، مثلما يحدث أحياناً خلال فترة الصيام .. ولذا فإنه لكى نحفظ بدرجة مناسبة من النشاط ، والقدرة على العمل والتركيز « وهدوء الأعصاب ، يجب أن نعمل على الحفاظ على مستوى معتدل من سكر الدم لأغلب الوقت ، وبخاصة خلال فترة النهار حيث نقوم بأعمالنا.

ولكن .. كيف نحقق ذلك ؟

إن أغلب الطاقة التى يحصل عليها الجسم من الغذاء تأتى من الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) .. وتولد هذه الطاقة بمساعدة بعض المغذيات الدقيقة من الفيتامينات والمعادن ، وبخاصة فيتامينات (ب).

كما تمدنا البروتينات بالطاقة أيضاً ، لكن الجسم يحتاجها بشكل أساسى فى عمليات الإصلاح والالتئام لما يهلك من خلايا وأنسجة الجسم.



كما تعتبر الدهون مصدراً مركزاً للطاقة ، لكننا لا ينبغي أن نعتبرها مصدراً أساسياً.. وعلينا أن نختار منها الأنواع المناسبة حتى لا تتسبب في ارتفاع مستوى دهون الدم ، أو إصابتنا بالبدانة مما يقلل من نشاطنا وقدرتنا على الإنجاز. فكيف نعرز طاقة أجسامنا من خلال إختيارنا لنوعيات الطعام ؟

### الكربوهيدرات:

إن إختيارنا لنوع الكربوهيدرات التي نتناولها ، والتي هي مصدر رئيسي للطاقة في غذاء معظم الشعوب ، له أهمية كبيرة في التأثير على درجة احتفاظنا بالطاقة. فيجب أن نختار منها الأنواع التي تُهضم وتُمتص ببطء .. وينتقل منها الجلوكوز إلى تيار الدم ، بناءً على ذلك ، بشكل تدريجي ببطء مما يجعلنا نحفظ بمستوى معتدل من الطاقة على مدار اليوم.

هذا النوع المناسب نسميه بالكربوهيدرات المعقدة **Complex Carbohydrates** والمقصود بها : الأغذية النشوية الغنية بالألياف .. لأن هذه الألياف تُبطئ من امتصاص الجلوكوز إلى تيار الدم . وهذه مثل الكربوهيدرات الموجودة في الخبز والمخبوزات من الدقيق الكامل (الدقيق الأسمر) ، والفلال المختلفة المحتفظة بجزء من قشرتها كالشوفان ، والأرز ، والمكرونات المجهزة من الدقيق الكامل (المكرونات البنية). وكذلك الحبوب الكاملة كالعدس ، واللوبيا ، والفاصوليا الناشفة ، والذرة.

أما الكربوهيدرات البسيطة التي تفتقر إلى الألياف ، كالمربي والعسل والحلوى عموماً ، فإنها تمد الجسم بطاقة سريعة ثم تستهلك بسرعة . ولذا فإننا ننتعش بعد تناولها لفترة قصيرة ، ثم نشعر بانتقاص الطاقة وتوتر المزاج ، ونقص القدرة على العمل!

ولذا فإن هناك فرقاً كبيراً بين أن تتناول في طعام الإفطار وجبة من الكربوهيدرات المعقدة (كالخبز الأسمر ، والفاصوليا ، والحبوب ، والغلل كالشوفان) وبين أن تتناول وجبة من الكربوهيدرات البسيطة (كالكيك والشيكولاتة والحلوى).

ففى الحالة الأولى تحتفظ بطاقتك لفترة طويلة من النهار على عكس الحالة الثانية.

#### الفيتامينات والمعادن:

كما أننا نحتاج - في توليد الطاقة من الغذاء - إلى بعض الفيتامينات والمعادن وبخاصة فيتامينات (ب).

كما تؤثر بعض الأنواع من فيتامينات (ب) على أنشطة المخ ومستوى الوصلات العصبية ؟ ولذا فإن نقصها يؤثر على الحالة المزاجية وقد يحفز على حدوث الاكتئاب.

ولذا يجب الحرص على توفير فيتامينات (ب) بصفة خاصة في فترات التعرض لضغوط جسمية ، أو ذهنية ؛ ولذا فإن هناك ما يعرف بمستحضرات فيتامينات (ب) الخاصة بالآزمات أو الضغوط Stress Formula .

وتتوافر الفيتامينات والمعادن عموماً في الخضراوات والفواكه .. وتتوافر فيتامينات (ب) في خميرة الخبز ، والبذور ، والمكسرات ، والحبوب الكاملة ، بالإضافة لتوافرها في الأوراق الخضراء للخضراوات.

#### البروتينات:

أما البروتينات فإنها تمد الجسم بنفس المقدار تقريباً من الطاقة الذى تمدنا به الكربوهيدرات.

كل واحد جرام يمد الجسم بمقدار 4 سعرات حرارية، ويفضل أن نحصل على أغلبها من المصادر النباتية كالحبوب ، والبذور ، والبقول .. أما المصادر الحيوانية

يفضل أن تكون من الأسماك الدسمة بصفة خاصة ، كالماكريل والسردين والتونا .  
لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المفيدة وهى الأحماض الدهنية أوميغا-33 ،  
التي تحافظ على سلامة القلب والشرابين وتقلل من مستوى الكوليستيرول والدهون  
الثلاثية.

كما وجد أنها تساعد في تخفيف حالات الاكتئاب . هذا بالإضافة إلى الحصول على  
البروتينات من الألبان ومنتجاتها من الأنواع قليلة الدسم ، والبيض ، والدجاج . أما  
للحوم الحمراء ، فإنه يجب الإقلال من تناولها لتجنب خطر ارتفاع مستوى  
الكوليستيرول.

#### الدهون:

أما الدهون فإن الجسم لا يحتاج إليها إلا بمقدار بسيط يقل بكثير عما يتناوله غالبية  
الناس .. ويفضل أن تكون من الزيوت المفيدة كزيت الزيتون ، وزيت بذرة الكتان  
(الزيت الحار) بصفة خاصة وكذلك زيت الذرة وزيت دوار الشمس.

وهي تمدنا بمقدار من السعرات الحرارية (الطاقة) يبلغ حوالى 9 سعرات حرارية  
لكل جرام واحد ؛ أى ضعف الكمية التى تمدنا بها الكربوهيدرات والبروتينات.

#### الغذاء الطبيعى غير المعالج:

وبصفة عامة ، فإنه لكى تحتفظ بمستوى جيد من الطاقة على مدار اليوم ، وتمتنع  
أيضاً بحالة صحية ومزاجية أفضل، يجب أن تختار طعامك من الأنواع الطبيعية غير  
المعالجة ، أو المجهزة ، وغير المحتوية على كيمائيات مضافة : أما الأغذية المجهزة  
والمعلبة ، وأغذية الوجبات السريعة فإنها لا تخدم هذا الغرض.

## العلاقة بين الغذاء والمزاج

يتحكم في مزاجنا ، من الناحية الكيميائية مجموعة من  
الموصلات العصبية بالمخ .. ومن أبرزها السيروتونين  
serotonin المدعم للحالة المزاجية ، والمقاوم للأرق.

وقد وجد أن:

✳ توافر فيتامين (ب6) بالجسم يساعد على رفع مستوى  
السيروتونين .. فنشعر بالتالي بحالة مزاجية أفضل ، بينما  
يؤدي نقص السيروتونين إلى تدنى الحالة المزاجية ،  
والاكتئاب والأرق ، والميل الجارف إلى تناول بعض الأغذية  
. Cravings

كما يساعد على حدوث هذا التأثير الإيجابي حمض الفوليك  
(نوع آخر من فيتامينات «ب») ومعدن السيلينيوم وفيتامين (ج).  
✳ زيادة الاعتماد على تناول الكربوهيدرات المعقدة يزيد من  
تركيز التريبتوفان بالمخ (أحد الأحماض الأمينية) الذي يزيد  
بدوره من مستوى السيروتونين.

وهذا يفسر سبب الارتياح الذي يشعر به البعض منا بعد  
تناول وجبة من الكربوهيدرات المعقدة (كطبق الكشري  
المصري) وكذلك بعد تناول الشيكولاتة التي تحتوى على  
تريبتوفان .. وربما يفسر ذلك سبب تعلق النساء بالشيكولاتة!  
وذلك فضلاً عن التأثير المدعم للكربوهيدرات المعقدة على  
طاقة الجسم.

※ كثرة تناول السكريات كالفطائر والحلوى والمياه الغازية  
(الكربوهيدرات البسيطة) وكذلك الكافيين كالقهوة يحفز  
على حدوث الاكتئاب وبخاصة عند بعض الأشخاص.

### أهمية النوم المريح:

وبالإضافة لأهمية اختيارنا لغذاء طبيعي متوازن غنى بالكربوهيدرات المعقدة ،  
فإننا نحتاج - كذلك للاحتفاظ بمستوى جيد من الطاقة ، يعيننا على العمل ، ومواجهة  
التحديات إلى أخذ قسط كافٍ من ساعات النوم . يكون في المتوسط حوالي 8 ساعات.  
إنه خلال فترة النوم تتاح الفرصة للجسم لإصلاح وتجديد ما لحق بالخلايا  
والأنسجة المختلفة من أضرار على مدار اليوم . ولذا فإننا عندما نُحرم من النوم الكافي،  
ولو لليلة واحدة نقل قدرتنا على التكيف مع الضغوط التي نواجهها ، ونشعر بضعف  
التركيز ، وانتقاص الطاقة.

### أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية:

كما أننا نحتاج كذلك إلى ممارسة تمارين رياضية بصورة منتظمة لزيادة كفاءة أجهزة  
الجسم وبخاصة القلب والرئتين . بالإضافة لأن ذلك يقاوم إحساسنا بالتوتر ،  
ويساعدنا على النوم المريح ، ويجعلنا أكثر نشاطاً وأكثر ثباتاً في مواجهة الضغوط  
النفسية.

ولقد ثبت أن ممارسة الرياضة تحفز على زيادة إنتاج الإندورفينات، أو الكيمياء  
الطبيعية بالمخ التي ترفع من حالتنا المزاجية وهو ما يجعلنا - بالتالي - أكثر قدرة على  
مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.



ومن أفضل الرياضات ، تلك الرياضات التى يزيد فيها عمل القلب والرئتين بشكل تدريجى متصاعد (الرياضات الهوائية) كرياضات المشى، والعدو ، والسباحة »  
والتنس ، وركوب الدراجات.

#### الابتعاد عن العادات السيئة:

كما أننا نحتاج إلى الاحتفاظ بحالة صحية ومزاجية أفضل فى مقاومة الضغوط النفسية . إلى جانب قطع بعض العادات الضارة التى تستهلك طاقة الجسم ، وتخفز على التوتر . ومن أهمها زيادة تناول الكافيين والتدخين.

إن الكافيين مادة منبهة للجهاز العصبى .. والإفراط فى تناولها من خلال زيادة تناول القهوة والشاي ، والكولا ، والكافاوى يؤدى إلى زيادة خروج هرمون الأدرينالين (أحد هرمونات التوتر) وتبعاً لذلك تزيد ضربات القلب ، وتميل إلى التوتر والعصبية الزائدة ، والمعاناة من الأرق.

ولذا يفضل تناول هذه المشروبات بمقدار محدود وأن نستبدل بعضها بمشروبات الأعشاب المفيدة والمهدئة : كالنعناع ، والينسون ، والزنجبيل.

أما التدخين ، فإنه يثير أيضاً الجهاز العصبى بفعل مادة النيكوتين المنبهة ، ويحفز على زيادة خروج الأدرينالين وما يرتبط بذلك من زيادة ضربات القلب ، وتوتر العضلات ، والميل إلى الانفعال الزائد . وذلك فضلاً عن الأضرار الجسمية الأخرى لعادة التدخين على صحة الجسم وبخاصة القلب والرئتين .. بالإضافة لتأثيره السئ على طاقة الجسم بسبب حرمان الخلايا من الأكسجين الكافى الذى يستخدم فى عمليات الاحتراق الداخلى . ولذا فإن عادة التدخين ترتبط بصفة عامة بنقص الحيوية ، ونقص الطاقة ، ونقص الثبات النفسى فى مواجهة الضغوط التى نتعرض لها على مدار اليوم.



طريقة طبيعية لزيادة قدرتك على  
مواجهة الضغوط النفسية  
وطرد الانفعالات والغضب  
واستعادة توازنك الداخلي

## أخرج هرمونات غضبك مع الزفير عند التنفس



المفهوم:

إليك هذه السلسلة من الأحداث..

\* عندما نغضب أو نتوتر أو نقع تحت ضغط نفسى stress تقوم المنطقة المختصة بالتعامل مع هذا الضغط النفسى ، والمسماة بمنطقة تحت المهاد hypothalamus بإثارة حدوث تفاعلات كيميائية.

\* ويسفر ذلك عن خروج ما يسمى بهرمونات الغضب .. strss hormones وهى : الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول (الكورتيزون الداخلى).

\* تعد هذه الهرمونات الجسم لحالة من التحفز .. أو للاستجابة بالشجار أو بالفرار .. fight or flight response أى إما أن تتشاجر ، أو تفرّ بعيداً .. ولذا فإن حركات التنفس تصبح سريعة متلاحقة .. ويرتفع ضغط الدم .. ويزيد عرق الجسم وتزيد ضربات القلب .. ويزيد توارد الدم للعضلات ، وغير ذلك . بينما تتباطأ العمليات الفسيولوجية غير المهمة فى تلك الظروف كعملية هضم الطعام ، والاستجابة الجنسية.

\* وإذا افترضنا أنك لم تتشاجر ، ولم تفر .. فإن بقاء هذه الهرمونات الزائدة بجسمك (هرمونات الغضب) يجعلك تتحمل طاقة سلبية ، ويضع عبئاً على أعضائك الداخلية .. وقد يؤدى تكرار ذلك أو تكرار تحمُّلك هذا «الغضب المكتوم» إلى حدوث متاعب صحية .. مثل استمرار ارتفاع ضغط الدم بعدما كان ارتفاعه مؤقتاً فى تلك المواقف العصبية.



\* ومن الطرق السهلة والفعّالة للمساعدة على استعادة حالة الاتزان والتوافق الداخلي :  
تدريب التنفس لعدة دقائق على نحو تجعل فيه حركات تنفّسك عميقة هادئة ، وهو  
ما يُعين على حلول الاسترخاء بالجسم ، واكتساب قدر وافر من الأكسجين مع  
هواء الشهيق العميق ، المدعم لطاقة الجسم .. وطرّد انفعالات الغضب والتوتر مع  
هواء الزفير وما يحمله من مخلفات ، ونواتج لا حاجة للجسم إليها (غاز ثانى  
أكسيد الكربون).

#### الطريقة :

عندما تقع في المرة القادمة تحت ضغط نفسى ، أو تحت تأثير هرمونات الغضب ، قم  
بأداء هذا التمرين التنفسى التالى لعدة دقائق.  
\* اتخذ وضع الجلوس مع تشابك الساقين .. واجعل رأسك وعنقك وظهرك على  
استقامة واحدة .. وانظر للأمام (شكل 1).



خذ شهيقاً عميقاً مع رفع الذراعين إلى الأمام في اتجاه الصدر .. واجعل تركيزك منصرفاً إلى البطن والرئتين (تأمل البطن وهو يغوص إلى الداخل والرئتين وهما يمتلئان بالهواء).

استمر في مواصلة الشهيق بعمق وارفع ذراعيك إلى أعلى حول الرأس .. مع رفع الرأس إلى الوراء والنظر إلى أعلى (شكل 2).



استمر في مواصلة الشهيق حتى أقصى عمق ممكن مع عمل تشابك لأصابع اليدين فوق الرأس وتوجيه الكفين إلى أعلى (شكل 3).

والآن قُم بالزفير .. واجعله قوياً تدريجياً مُشعراً لك بالراحة ، وكأن كل غضبك يغادر جسمك معه ، وأثناء ذلك انزل بذراعيك تدريجياً على الجانبين.

✳ استشعر الإحساس بالارتياح.. بعدما امتلأت بطاقة إيجابية ، وقمت بطرد الطاقة السلبية.

✳ كرر التمرين بعدد 5-10 مرات.



## حرّر عضلات عنقك وعينيك من إجهادات العمل



المفهوم:

ماذا يحدث بعد قضاء يوم عمل شاق في الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر ، أو الكتابة ، أو قيادة السيارة ... ؟

إنك غالباً ما تشعر بإجهاد بعينيك ، وخاصة في وجود إضاءة غير مناسبة .. وربما تشعر بجفاف بها وبخاصة في وجود أجهزة «تكيف» وتشعر كذلك بتعب بعضلات عنقك وكتفك وكأنها متخشبة غير مطاوعة لك على الحركة المرغوبة.

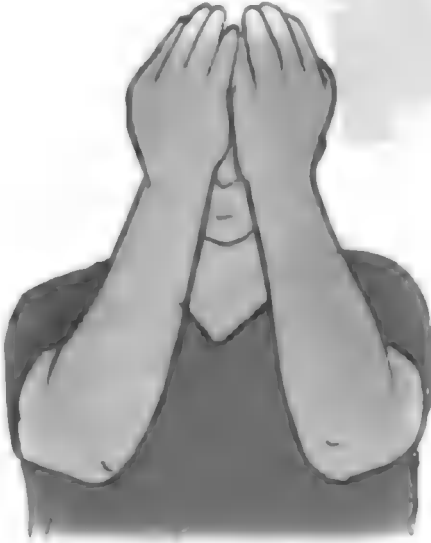
إنك تحتاج في هذه الحالة إلى التخلص من هذا الإجهاد ، والتوتر ، والضغط ، والشد العضلي .. إنك تحتاج إلى عمل تدريب ينعمشك ، ويجدد طاقتك.

الطريقة:

ابدأ بإراحة عينيك من التعب:

التكفف palming :

✽ ادعك كفى الدين بعضهما ببعض لتدفئتهما.



✳ ثم كَوّرهما .. وضعهما على عينيك ، ولكن دون ملامسة العينين « مع تغميض العينين (شكل 1).

✳ والآن .. تنفّس بعمق وهدوء مع الاستمتاع بالرؤية في هذا الظلام التام .. مستشعراً الراحة ومغادرة التوتر مع حلول الدفء لعضلات العينين المجهدة.

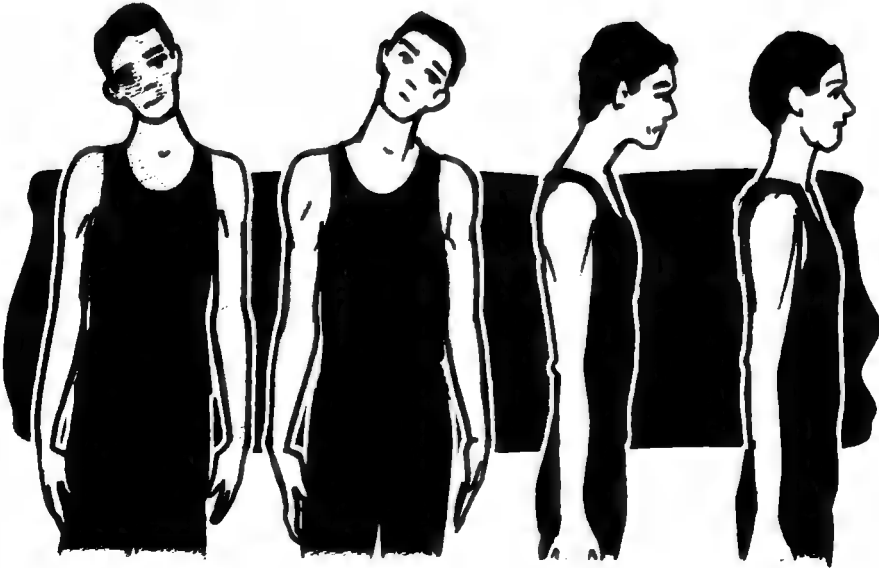
✳ استمر في التنفس بهذه الكيفية لمدة 5 - 10 دقائق.

✳ يمكنك كذلك اللجوء إلى «البربشة» أى تغميض العينين وفتحها عدة مرات لمحاولة ترطيبهما بتحفيز خروج السائل الملين ، والمرطب لهما (وهو الدموع التى تخرج من الغدد الدمعية).

✳ انتقل إلى إراحة عضلات العنق والكتفين:

تدوير العنق neck rolls :

✳ ابدأ بعمل تدليك خفيف بيدك لعضلات العنق .. ثم انتقل إلى هذا التمرين..





\* اجعل ظهرك مفروداً وذراعيك مفرودتين على الجانبين أو (يمكنك اتخاذ وضع الجلوس) ثم مل برأسك على الجهة اليمنى (شكل 1) .. واحتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية .. واستشعر الشد الواقع على عضلات عنقك وكتفك على الجهة الأخرى (الجهة اليسرى).

\* ارجع برأسك إلى المنتصف .. وكرر التمرين على الجهة اليسرى (شكل 2).

\* كرر التمرين عدة مرات بهذه الكيفية على الجانبين.

\* انتقل إلى تليين العضلات الخلفية .. فقم بتمديد الذقن إلى الأمام وإلى أسفل .. واستشعر الشد الواقع على عضلات العنق الخلفية (شكل 3) .. احتفظ بهذا الوضع لمدة 30 ثانية.

\* ثم عُد إلى الوضع الابتدائي (شكل 4).

\* ثم كرر التمرين مرة أخرى لعدة مرات.

\* اعمل الآن على تليين عضلات الكتفين باتخاذ وضع الدهشة أو الاستهجان shrugging وذلك برفع الكتفين إلى أعلى تجاه الأذنين ثم أنزلها إلى أبعد مسافة ممكنة .. كرر ذلك عدة مرات.



## اجعل مُخَّك يستمتع بالصُّور الذهنية الإيجابية



### المفهوم:

هذه الطريقة نسميها: خلق صُور ذهنية ممتعة أو إيجابية visualization .

إن مخك عندما يقع تحت تأثير أفكار سلبية أو مزعجة بشكل ما ، ونأتى له بأفكار إيجابية أو ممتعة فإن هذا التضاد يُحدث تخفيفاً أو التثاماً للأفكار السلبية . وهذه الأفكار الإيجابية يمكن بسهولة بثها بالمخ من خلال صور ذهنية نتعيش معها لبعض الوقت .. وكلما كان ذلك التعايش أو التصور الذهني عميقاً مُدركاً بالحواس (الرؤية ، الشم ، السمع ، اللمس ..) - نجحت تلك الطريقة في تحقيق الغرض منها.

ولاحظ هنا أن المخ - في حقيقة الأمر - لا يُفرِّق بين الصورة الجميلة ، والحقيقة الفعلية .. أى أن ما تتصوره يدركه المخ على أنه واقع . فإذا أعطيت لمخك فكرة السعادة فإنه سيتصرف بك على هذا النحو.

### الطريقة:

\* انسحب إلى مكان هادئ منعزل لبعض الوقت لتزور خلاله بذهنك ذلك المكان الجميل الممتع لتجد هناك الراحة والسلام.

\* استرخ .. وأغمض عينيك .. وتصور ما تشاء من صور ذهنية إيجابية مرّت بك أو تحلم بتحقيقها .. كاستمتاعك براحة على شاطئ البحر .. تعايش بحواسك جمال المكان (المياه الزرقاء والأمواج الجارية .. وأشعة الشمس المنعكسة على الرمال بألوان ذهبية .. الناس من حولك يمرحون ويلهون بملابس البحر .. مشروب

الليمونادة المنعش تتناوله بالماصة..). أو تصور مثلاً وجودك في حديقة جميلة  
(الأزهار الجميلة تشد نظرك إليها .. وروائح الزهور تشمها بأنفك وتنعشك ..  
الحشائش الخضراء تحيط بك من كل مكان .. ولونها الأخضر يشعرك بالراحة  
والاسترخاء).

إنه من المهم أن تتعمق في تعايش هذه الصور الذهنية ، وأن تطلق حواسك  
للاستمتاع بمباهجها (و كأنك بالفعل تشم رائحة الياسمين .. أو كأنك بالفعل  
تستمع بمياه البحر ، وهي تداعب جسمك السايح بخفة).



والآن .. افتح عينيك وعُد تدريجياً لما كنت فيه مدركاً أنه بإمكانك العودة مرة  
أخرى إلى ذلك المكان الجميل الممتع لتجد هناك الراحة والمتعة كلما احتجت إلى ذلك.

## اجعل تمارين اليوجا وسيلتك ضد الضغوط النفسية



### المفهوم:

كلمة «يوجا» معناها في اللغة الهندية القديمة (اللغة السنسكريتية) : توحد العقل والجسد.

ومن الأنواع الشائعة من اليوجا ما يسمى «هاثا يوجا» ومعناها : يوجا الأوضاع.. وكلمة وَضَع في اللغة الهندية القديمة هو «أساناس».

وتهدف يوجا الأوضاع - حسب المفهوم الهندي الطبي التقليدي - إلى زيادة تدفق الطاقة (برانا) عبر ممراتها (ناديز) مما ينشط الجسد .. ويطرد السموم .. ويقاوم مواضع الخلل .. ويعيد للجسد توازنه وللعقل صفاءه .. وذلك فضلاً عن فائدة الأوضاع نفسها في زيادة اللياقة البدنية والقدرة على الاتزان.

وسواء اقتنعت أو لم تقتنع بهذا المفهوم فإن أغلب ممارسي اليوجا يتمتعون بالفعل بحالة من الثبات النفسي وبعضهم يمكنه تحقيق سيطرة مذهلة على توازن الجسم في وضع غير مألوف خارج عن قوانين الجاذبية .. وسيطرة كذلك على بعض الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية مثل : القدرة على خفض ضربات القلب ، وضغط الدم!

إن ممارسة بعض تمارين اليوجا (يوجا الأوضاع) في الصباح لمدة 5 - 10 دقائق يمكن أن تجعلك أكثر نشاطاً ، وتجعل أعضائك الداخلية أكثر كفاءة في القيام بوظائفها ، وتجعلك أكثر كفاءة في القيام بوظائفها ، وتجعلك أكثر صلابة وثباتاً في مواجهة الضغوط النفسية.

كما أن ممارستها بعد يوم عمل شاق أو يوم ممتلئ بمتاعب الحياة اليومية يمكن أن يخفف عنك ما اكتسبته من مشاعر سلبية كالتوتر ، والاكتئاب ، والإحباط .

ويوجا الأوضاع مأخوذة من الحياة . مثل اتخاذ أوضاع بعض الحيوانات ( كالقطة عندما يتأهب ويمدد جسمه ) وثعبان الكوبرا ( عندما يلف جسمه الطويل ) ، واتخاذ وضع الشجرة ، وغير ذلك .

الطريقة :

وضع الشجرة :

هذا الوضع يفيدك في تحقيق التوازن بين العقل والجسد .. ويزيد من قدرتك على التركيز الذهني ، ولذا ، فإنه يناسبك بصفة خاصة في بداية اليوم .

✽ اتخذ وضع الوقوف .. واجعل تنفسك عميقاً هادئاً .. لاحظ أن طريقة التنفس بهذه الكيفية لها أهمية كبيرة في أوضاع اليوجا .



✽ ثم ارتكز على قدمك اليمنى ، مع تمديد الذراعين على الجانبين ، ورفع القدم اليسرى لترتكز على أعلى جانب الفخذ من الداخل ( شكل 1 ) واجعل نظرك متجهاً إلى الأمام مُركّزاً على هدف أمامك .. كحائط في المنزل أو شجرة في الملعب الرياضي .

\* بعدما تتمكن من الثبات ضُـم  
كفيك لبعضهما إلى بعض تجاه  
الصدر (شكل 2).



\* وبعدها تتمكن من الثبات ارفع  
ذراعيك لأعلى فوق الرأس  
واجعل أصابع اليدين  
متشابكة مع توجيه الكفَّين  
لأعلى (شكل 3).

\* احتفظ بهذا الوضع لثوانٍ أو لدقائق .. واستشعر خلاله مرور الطاقة (برانا) بشكل متدفق غزير من قدميك وحتى أطراف أصابع اليدين.

\* كرر التمرين مع الارتكاز على القدم الأخرى.. كرر التمرين مرتين أو أكثر على كل جانب.

وضع ثعبان الكوبرا:

اتخاذ هذا الوضع لا يعمل فحسب على تليين وزيادة لياقة عضلات الظهر والردفين والفخذين ، وإنما ينشط كذلك جهاز الهرمونات (الغدة الدرقية ، والغدة فوق الكلوية، أو الكظرية).

\* استلق على بطنك .. ومدد جسمك . وضم قدميك من الخلف . واثن ذراعيك بحيث تركز على الكفين في محاذاة الكتفين .. مُدِّ ذقنك إلى الأمام (شكل 1).

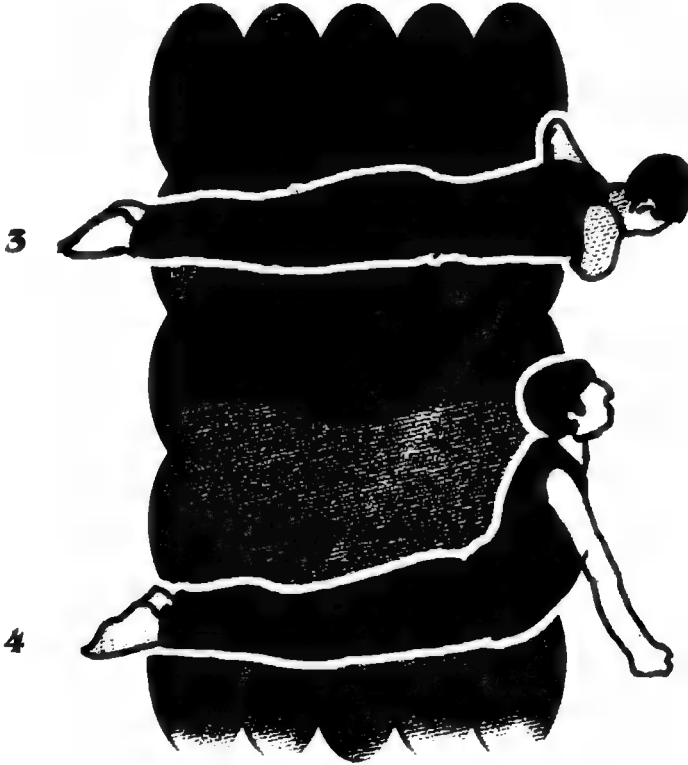
\* خُذ شهيقاً عميقاً وارفع نصفك العلوى لأعلى مع استمرار الارتكاز بالكفين واستمرار ملاسة الجزء الخلفى للأرض ( شكل 2).



\* احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوانٍ .. وتنفس بهدوء وعمق.

\* وأثناء الزفير ، ارجع للوضع الابتدائي ولكن مع مدّ الكوعين على الجانبين والارتكاز على الكفين مع تقابلها في اتجاه بعضهما (شكل 3).

\* استمر في التنفس بعمق وهدوء في ذلك الوضع ، وأثناء الشهيق ارفع جسمك العلوى مرة أخرى لأعلى مع توجيه النظر لأعلى لأقصى درجة ممكنة (شكل 4)



كرّر سلسلة هذه الأوضاع (أساناس) بعد 3 - 4 مرات .. مع الاحتفاظ بثبات الجسم في كل وضع لبضع ثوانٍ .. ومع تركيز العقل على وضع الجسم ذاته .. واستشعار الطاقة (برانا) تتدفق وتوازن بجسمك.



إنك الآن أكثر توازناً .. أكثر نشاطاً .. أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية  
(إيجاء ذاتي).

اليوجا التأملية:

وضع اللوتس:



الجمع بين أوضاع اليوجا المتميزة بالثبات، وحركات التنفس الهادئة العميقة المنتظمة، والتأمل Meditation والذي من طرقه تأمل صورة أو حدث ما يجعل تركيزك أو عقلك منصراً تجاهه يساعد بدرجة كبيرة في «تنقية» وشفاء العقل واستعادة التوازن النفسى لمواجهة ضغوط الحياة اليومية.

\* دعنا نجرب هذه الطريقة على النحو التالى (انظر أيضاً الجزء الخاص بالتأمل).

\* اتخذ «وضع اللوتس» وهو من أشهر أوضاع اليوجا .. حيث تكون الساقان متشابكتين .. والذراعان مفرودتين مع الارتكاز بباطن الكفَّين على الركبتين وتلامس الإبهام والسبابة (كرمز للحكمة) .. كما بالشكل السابق.

\* أغلق عينيك .. وتأمل فكرة أو صورة ذهنية معينة Visualization.



أو ضع شمعة مشتعلة في مستوى الرؤية .. وتأمل شكل الشمعة واللهب من مختلف النواحي .. وبعد نحو 30 - 60 ثانية أغلق عينيك ستجد صورة الشمعة واللهب لا تزال عالقة في ذهنك ومرئية أمامك .. وعندما يبدأ اللهب في الاختفاء حُثّه على الظهور مرة أخرى لتبقى الشمعة مُضاءة أمام عينيك المغلقتين.

هذا التدريب (طريقة تأمل شمعة .. أو غيره من طرق التدريب المشابهة) يساعد عقلك على التركيز والهدوء.



## اشحن طاقتك الداخلية على طريقة « شى كُونج »



### المفهوم:

في الصين القديمة ابتكرت عدة أوضاع أطلق عليها تسمية : شى كُونج .. وكلمة شى معناها : طاقة .. وكلمة كونج معناها : تنمية .. وبذلك يكون المعنى العام تنمية الطاقة ..

ومن هذه الأوضاع ابتكرت طريقة أخرى مشابهة وهى « تايشى » أو « كونج فو » .  
ما الهدف من اتخاذ هذه الأوضاع ؟ .. إنها تعمل على تحريك ، وتدفع الطاقة داخل مساراتها ، بحركات اليدين والذراعين مع تدريبات للتنفس (تدريبات التنفس هى ترجمة أخرى لعبارة : « شى كونج ») بافتراض أن ذلك يعمل على جلب ، وتنمية وتدفع الطاقة داخل الجسم .. وهو ما يساعد بالتالى على تحقيق التوازن الداخلى ، ومساعدة الشفاء من المرضى ..

ومن عادة الصينيين القيام بهذه التدريبات فى الصباح أو فى فترة منتصف النهار ، وذلك قبل تناول الطعام ، أو بعد تناول وجبة طعام خفيفة .. حيث يتخذونها كتدريبات منعشة .. منشطة .. مساعدة على زيادة التركيز .. ومؤهلة لمواجهة ضغوط الحياة اليومية . كما أنهم يفضلون أداءها فى الخارج .. أو فى مكان مفتوح ممتلىء بالهواء النقى .



## الطريقة:

ابدأ بهذا التمرين للإحماء:

\* اتخذ وضع الوقوف .. مع تباعد القدمين بمسافة عرض الكتفين .. ثم خُذ شهيقاً عميقاً (ملء الرئتين بالهواء النقي المجدد للطاقة) وذلك مع تمديد الذراعين إلى أعلى ودفع الجسم إلى أعلى مع الارتكاز على مشطى القدمين (شكل 1).

\* ثم قم بزيفر قوى (لطردهواء الفاسد أو السموم) وذلك أثناء النزول بالجسم مرة أخرى وتمديد الذراعين إلى الخلف (شكل 2).



\* كرّر ذلك عدة مرات.

## تمارين تنمية الطاقة:

- \* اتخذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين بمسافة عرض الكتفين .. وتوجيه كفى اليدين إلى الخارج .. ثم ابدأ في رفع الذراعين مع الشهيق العميق (شكل 1).
- \* استمر في رفع الذراعين مع تقويس اليدين (شكل 2).



- \* عندما تصل باليدين إلى أعلى قمة الرأس تصوّر أو تأمل meditation أنك تستجلب الطاقة «الطّازجة» من أعلى (من السماء) .. وأنها عملاً كَفَيْكَ (شكل 3).
- \* ثم بالزفير القوى وأنزل ذراعيك مع جعل الكفين في مواجهة الصدر مع فرد الأصابع (شكل 4).

- \* تنفّس بهدوء وثبات مع استمرار إنزال اليدين حتى مستوى البطن .. وأثناء ذلك تصوّر أن الطاقة الجديدة التي قد جلبتها تسرى وتتدفق خلال مساراتها أمام الجسم



وخلفه وعلى جانبي الجسم ، وأنها تترد الطاقة السلبية (أو الإحباطات والأفكار المشوشة والتعب) لتحل بالجسم الراحة والاسترخاء (شكل 5).



ثم أنزل ذراعيك على الجانبين .. وكرر التمرين بعدد 6 مرات.



## الجا إلى طريقة «التأكيد للنفس» للتغلب على التحديات



المفهوم:

في علم النفس .. عندما تردد لنفسك عبارات إيجابية تشجيعية باعثة على الثقة والثبات فإن ذلك يشحن طاقتك ، ويعملك أكثر قدرة على التكيف والتعامل مع الصعوبات والتحديات .. فهذا التأكيد الإيجابي للنفس **positive affirmation** الذي يقترب في مفهومه من الإيحاء إلى النفس **auto suggesion** يعد من الوسائل المقاومة للضغط النفسية.

فعندما تبدأ يومك بهذه العبارات الإيجابية .. أو تلجأ إليها قبل مواجهة موقف ما مثير للتوتر أو القلق أو المخاوف (كحضور ندوة .. أو لقاء تليفزيوني) فإن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على طريقتك في التعامل.

ومن الواضح أن ما تردده لنفسك يجب أن يكون متوافقاً مع ما تنتظره ، أو ما يحمله لك يوم عمل جديد.

ويمكنك كتابة هذه العبارات التأكيدية التشجيعية .. وإعادة قراءتها بصوت مرتفع لشحن قدراتك وطاقتك.

إن تكرار ترديد هذه العبارات التأكيدية إلى النفس يجعلها تستقر بعقلك الباطن **subconscious** وهو ما يجعل عقلك الواعي **conscious** يتصرف تدريجياً بناء عليها .. فلتغذ عقلك بها ثم دعه يتصرف!



✳ اختر مكاناً هادئاً منعزلاً .. واتخذ وضعاً مريحاً .. ويمكنك مساعدة نفسك على التركيز بغلاق عينيك ، وتمديد جسمك للاستسلام للأفكار القادمة.

✳ أو يمكنك الخروج للتمشية في الصباح الباكر.

✳ اجعل العبارات مختصرة .. ويفضل أن تكون متسلسلة (1)، (2)، (3)، ... ومتوافقة مع الحدث.

فعلى سبيل المثال:

✳ في حالة وجود مشاكل بمجال العمل « إنني قادر على تجاوزها بمزيد من الليونة .. ولن تثار أعصابي منذ اليوم ».

✳ في حالة وجود مشكلة بالثقة بالنفس « إنني أتمتع بقدر جيد من الحضور واللباقة ».

✳ في حالة الاستعداد لحضور امتحان « إنني قادر على اجتيازه بنجاح .. فلديّ ما يكفي من المعلومات .. سوف أتفوق على الآخرين ».

✳ كرّر لنفسك هذه العبارات التشجيعية الإيجابية عدة مرات (10 - 20 مرة ) وابدأ في توجيه عقلك إلى التصرف بناءً عليها.



## التحم مع الطبيعة لتجدد طاقتك .. اخلع حذاءك وامش عارى القدمين على الحشائش



### المفهوم:

لقد صرنا نعيش حياة « صناعية » إلى حد كبير ، وبخاصة في المجتمعات الغربية.  
فنحن نقضي وقتاً طويلاً داخل غرف مغلقة .. نتزود بإضاءة اصطناعية .. نتنفس  
هواء المكيفات الاصطناعية .. نأكل في كثير من الأحيان أغذية اصطناعية (معلبات ،  
وأشربة محفوظة) .. حتى الابتسامات والمجاملات صارت في كثير من الأحيان زائفة  
أو اصطناعية! ونسينا أننا جزء من الطبيعة ، التي خلقها الله - عزَّ وجلَّ ، وأن التواصل  
معهما يتوافق مع طبيعتنا ، ويمكن أن يخفف عنا المرض العضوى (بالغذاء الطبيعي ،  
والدواء الكامن بالأعشاب ، وربما بعض المخلوقات من حولنا كالنحل) .. ويخفف  
عنا كذلك الضيق والكآبة ، والضغط النفسي ، التي نتعرض لها من خلال حياتنا في  
التعامل مع الآخرين وكسب لقمة العيش.

ولكن كيف تلتحم مع الطبيعة ؟!

إن من بين الطرق إلى ذلك : أن تمشي عارى القدمين!

إن الأرض بطبيعتها تشع موجات كهرومغناطيسية .. ونحن نعيش وسط هذا  
المجال الذي توفره هذه الموجات .. لكن ارتداءنا للأحذية باستمرار جعل إحساسنا  
بالأرض وبموجاتها ضعيفاً .. خاصة أننا غلّفنا الأرض من تحت أقدامنا ببلاط  
اصطناعي (أو سيراميك) وسجاجيد اصطناعية (موكيت) إن تلك الطاقة المنبعثة من



الارض (الموجات الكهرومغناطيسية) استخدمت منذ زمن بعيد لشحن طاقتنا الداخلية ، وكعلاج لكثير من المتاعب الصحية.

إنك حتماً ستلاحظ farkاً كبيراً بين أن تمشى على الحشائش فى مكان هادئ منعزل وأنت عارى القدمين وبين أن تمشى باستمرار خارج المنزل بشىء من التقيد فى الشوارع المزدهمة بين المباني الاصطناعية والوجوه الاصطناعية!

#### الطريقة:

\* حدد مكاناً مناسباً فسيحاً ممتلئاً بالحشائش والأشجار والطيور لتجعله مقصدك .  
تحرر من حذائك وجواربك .. افرد قدميك على الحشائش .. واثن أصابعها إلى أعلى وإلى أسفل عدة مرات مستشعراً ملمس الحشائش المنعش .. التزم بالتنفس العميق الهادئ لعدة دقائق.



✽ ابدأ فى ممارسة المشى .. واستمتع بكل خطوة تخطوها على الحشائش .. واملأ صدرك  
برائحة الأرض .. واملأ عينيك بلون الحشائش الأخضر ، والسماء الزرقاء التى  
تعلوك .. وتأمل شكل وريش الطيور التى قد تصادفها.

✽ استشعر تدفق الطاقة من هذا المصدر الأم (الأرض) .. التى تطرد همومك  
ومتاعبك .. وتبث بجسمك الراحة والانتعاش.

✽ وبعدما تقضى وقتاً كافياً .. عُد مرة أخرى إلى نظام حياتك المعتاد .. مكتفياً بما نلته  
من طاقة وانتعاش واعدأ نفسك بتكرار هذا التلاحم الجميل المتمتع مع الأرض  
والطبيعة.



## نقّ مشاعرك بتأمل الماء



### المفهوم:

ببساطة شديدة ، عندما تجلس أمام شاطئ بحر أو ضفة نهر وتنظر إلى المياه الممتدة العميقة فإنك تترتاح نفسياً.. إن للماء مكانة عظيمة ومميزة منذ قديم الزمن وحتى وقتنا الحالى، فالماء عنصر بارز من عناصر الطبيعة يشغل نحو ثلثى الكرة الأرضية.

وهو مميز كيميائياً ، فهو المادة الوحيدة التى توجد من حولنا فى ثلاث صور (الماء السائل ، وبخار الماء ، والثلج). وهو عنصر يمتلك قوة خاصة ، فهو يقهر النار مهما كان حجمها. والماء الجارى فى الأعماق يحمل أسراراً ويبحث على التأمل والحكمة.

إن الماء يمتلك «طاقة خاصة» تجعله منقياً للمشاعر ، ومُذهباً للهموم .. إنه أحد أسرار الحياة ، وبدونه لا نتمكن من العيش. لقد استخدمت فكرة تأمل الماء Water meditation وفكرة إقامة احتفالات للتداوى به منذ زمن بعيد لتلطيف مشاعر المصاب والمريض.

وهذا التأثير ليس له دليل عضوى ، لكننا نحسه ونستشعره ، وربما يكون لتأمل الماء تأثير إيجابى على كيمائويات المخ (الموصلات العصبية)؛ ولذا فإن تأمل الماء بصورة متكررة من وقت لآخر يمكن أن يأخذ بيدك ويعينك فى مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع ما تكتسبه منها من توترات وإحباطات وذلك بفضل ما يمتلكه هذا السائل الفريد من طاقة كبيرة وقوة خاصة.

وفى الطب الصينى ، يعد الماء أحد الوسائل الطبيعية الهامة لتنشيط تدفق الطاقة (شى).

## الطريقة:



\* اتخذ مكاناً على شاطئ بحر ، أو بحيرة كبيرة منعزلاً عن الآخرين حيث الهدوء والصمت .. فلا شيء سوى صوت الماء ، أو خريره . تنفّس بهدوء وعمق .. وتأمل صفحة الماء الممتد ، وحركته واندفاعه نحو الأعماق.

\* تأمل واستشعر صفاء الماء ورصانته وعمقه وسلامه .. واستشعر ترحيبه بقدمك.

\* تصوّره يغسلك .. يُظهرك . وينظف عقلك من مشاعر الغضب بطاقته الإيجابية .. أو تصوّر أنك تغوص في أعماقه ثم تطفو مرة أخرى كإنسان «جديد» بعدما اغتسلت بأعماقه الرهيبة.

\* وبعد الانتهاء من التأمل ، استشعر الإيجابية والامتلاء بالطاقة «إنى الآن أفضل حالاً.. إنى نشط .. إنى أكثر قدرة على التكيف».

ولكن ماذا تفعل إذا لم تتوافر مساحات من الماء من حولك (بحيرة أو بحر) ؟

هناك حلول بديلة للتأمل .. مثل إنشاء نافورة ماء جارٍ بالمنزل .. أو اقتناء حوض ماء ممتلئ بالأسماك .. أو وضع وعاء زجاجي ممتلئ بالحصى والحجارة أمامك . أو يمكنك الجلوس بمكان هادئ منعزل وتصور الماء كيف يتحرك ويندفع .. وكيف تجرى موجة وراء أخرى!

## الرجاء إلى تدليك الرأس كوسيلة رائعة لتخفيف التوتر



### المفهوم:

ماذا يحدث بجسمك عندما تزيد ضغوط العمل وإجهاداته ، وبخاصة إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً في أعمال كتابية أو أمام شاشة الكمبيوتر ، أو كنت تضطر إلى دخول في مناقشات طويلة مع الآخرين أو لمحاورتهم ومجادلتهم أحياناً ؟

إنك حتماً تصبح في وضع «مشدود» .. فتصبح مشاعرك مشدودة مائلاً للانفعال والغضب .. وتصبح عضلاتك أيضاً مشدودة وبخاصة منطقة العنق والرأس .. وهو ما يعرضك للإصابة بالصداع وتشعر بثقل بعينيك.

ومع زيادة إفراز الأدرينالين بجسمك في تلك المواقف المشحونة المتوترة (أحد هرمونات التوتر) تزيد ضربات قلبك ، ويزيد تقلص عضلاتك.

إنك في تلك الظروف تحتاج لوسيلة سريعة تعينك على « فك » هذا الوضع المشدود المتأزم .. وبخاصة بمنطقة الرأس والعينين. من بين هذه الوسائل الفعالة اللجوء إلى طريقة تدليك الرأس **head massage technique** .

إن هذا النوع من التدليك لا يعمل فحسب على المستوى العضوي ، أو الجسدي بإراحة ووسط العضلات المتوترة ، وإنما يعمل كذلك على المستوى النفسي باعتبار أن العقل والجسد على اتصال وثيق .. ولذا فإن مشاعر الغضب والتوتر والإحباط تختزن بمناطق معينة من الجسم ، وبخاصة بالرأس ، وتجعلها مشدودة مؤلمة أو غير مريحة .. مما يدعو إلى إيجاد وسيلة لتحريرها.

ولذا اعتبر بعض علماء النفس كالمحلل النفسى النمساوى « ويلهيلم ريتش » أن التدليك وسيلة مداوية للنفس .. **holistic therapy** ويعتبر أول من شجع على استخدامها منذ زمن بعيد يرجع إلى منتصف القرن العشرين.

### الطريقة:

هناك أساليب كثيرة للتدليك .. نذكر منها هذا الأسلوب التالى لتدليك الرأس « الذى يساعد على إراحة واسترخاء العضلات المشدودة.

وتكون عادة سبباً للشكوى من الصداع ! ويساعد كذلك فى تنشيط دورة الدم ، وبالتالي فى زيادة تدفق الأكسجين . كما يفيد أيضاً - على المستوى النفسى - فى تحرير التوتر واستعادة الراحة والهدوء النفسى.

وهو نوع سهل من التدليك يمكنك ممارسته فى نحو 10 دقائق ولا يحتاج لزيوت خاصة ، وإنما يعتمد على مجرد الضغط بالأصابع واليدين على مناطق معينة من الرأس. يمكنك ممارسة هذا النوع المريح من التدليك كلما صرت مُحملاً بأعباء العمل والضغط النفسى المتكررة.



\* أغلق عينيك .. وضم يديك في اتجاه الرأس على زاويتي العينين المغلقتين ضغطاً خفيفاً .. استمر في الضغط لبضع ثوانٍ .. ثم حرّر الضغط .. ثم كرّره وهكذا لعدد 6 مرات .. (شكل 1).



\* باستخدام الإبهام والسبابة اضغط وشد الجزء العلوى من الأنف . واستمر في الضغط لبضع ثوانٍ .. ثم حرّر الضغط .. ثم كرّره وهكذا لعدد 6 مرات (شكل 2).

\* يمكنك الآن أن تفتح عينيك.

\* اعمل على تحرير التوتر بمنطقة الجبهة .. وذلك بوضع أصابع اليدين على منتصف الجبهة وعمل ضغط متكرر في الاتجاه للخارج نحو الجانبين (أو الصدغين) . (شكل 3).

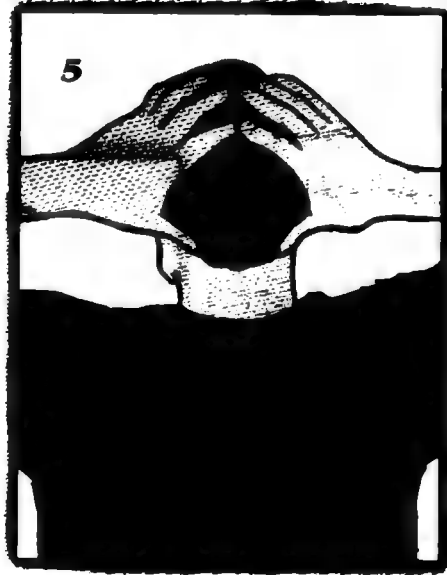






\* عندما تتحسس منطقة الصدغ ستجد بها نقطة هابطة في مواجهة الطرف الخارجى للحاجب . استخدم الأصابع الوسطى فى عمل ضغط متكرر ، مع تدليك دائرى خفيف على هذه النقطة على الجانبين وذلك بعدد 6 مرات .. (شكل 4).

\* باستخدام أصابع اليدين أمسك منطقة خلف الرأس .. وقم بإصبعى الإبهام بعمل تدليك دائرى حول المنطقة حول جانبي قاعدة الجمجمة مع تحرير التوتر من عضلات العنق (شكل 5).



\* استمر فى التدليك الخفيف لمدة دقيقتين ، ويمكنك تكراره مرة أخرى.

\* قم الآن بتدليك فروة الرأس بالأصابع.



\* ضع أصابعك على أسفل العنق من الخلف على الجانبين .. واعمل بهما دفعات متكررة في الاتجاه إلى الأمام وإلى أعلى حتى تنتهي على جانبي الصدغين (شكل 6).



\* كرّر هذا التدليك المنشط لدورة الدم والمساعد على استرخاء عضلات الرأس بمعدل 2-3 مرات.



## تحرّر من التوتر والتعب من خلال هذا الحمام الممتع



### المفهوم:

ها أنت ذا قد صرت في آخر اليوم مُحمّلاً بالتوتر والتعب ، وعكر المزاج بفعل ما لاقيته من ضغوط على مدار اليوم : رعاية الأطفال .. قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الحاسب الآلى .. المعاملة الخشنة للزبائن والعملاء .. متاعب أزمة المرور .. فماذا يمكنك أن تفعل لاستعادة طاقتك المستنفذة .. وتحرير جسمك وعقلك من التوتر .. ومساعدتهما على الاسترخاء لتنعم بنوم هادئ عميق ؟

إن هناك اختيارات كثيرة .. من أفضلها أن تسترخى وتنقع جسمك في هذا الحمام المائي الممتع المزودّ بزيت عطرية جالبة للراحة الذهنية ، وباعثة على الاسترخاء ! .. وإذا شئت مزيداً من الانسجام فلتوقد شموعاً من حولك!

إن الزيت العطري essential oil هو زيت شديد التركيز ، ولذا يستخدم بوضع نقط محدودة .. وعندما يضاف لماء الحمام الدافئ، تفوح رائحته .. وتصل إلى جسمك عبر الجهاز التنفسي .. وتصل إليه كذلك من خلال الامتصاص عن طريق الجلد.

ومن أفضل الأنواع الباعثة على الاسترخاء زيت اللافندر ، وزيت الريحان ، وزيت الياسمين ، وزيت شجر الريحان الليموني lemon balm .

أما وجود الشموع من حولك (بدلاً من الإنارة الاصطناعية أو مع قدر محدود منها) فإنه ينشر طاقة إيجابية بالمكان ، ويساعدك تأملها على الاسترخاء.

في الطب الصيني تعتبر « النار » مصدراً للطاقة الإيجابية (يانج).



وإذا شئت مزيداً من طرق التداوى بالطب البديل فوفّر بحمامك أيضاً ألواناً تساعدك على الاسترخاء .. مثل : اختيار شموع بلون أخضر .. لأن هذا اللون يساعد على تدفق وتوازن الطاقة بجسمك . فدع العطر .. واللون .. ولهب الشموع والماء الدافئ .. والهدوء من حولك .. كلها أشياء تداويك !



#### الطريقة:

- \* افتح صنوبر الماء الدافئ .. ليمتلئ به الحوض . أضف مقدار 3 - 4 نقط من الزيت العطري المركز الذي اخترته .. واخلطه بيدك بماء الحمام .
- \* انزل بهدوء إلى ماء الحمام .. اجعل جسمك بغوص تحته . أغلق عينيك ودع الماء الدافئ المختلط بالزيت المهدئ يقوم بعمله .
- \* صوّب عقلك نحو التفكير بشيء واحد وهو : مغادرة الأوجاع ، انفعالات الغضب ، والتوتر لجسمك وذويانها تحت سطح الماء .. واستشعار الراحة والاسترخاء والانسجام .
- \* استمر في الاسترخاء وسط هذا الحمام المتنع لمدة 15 دقيقة على الأقل ليمتصّ جسمك الزيوت المداوية ويزيل دفء الماء التوتر من عضلاتك .

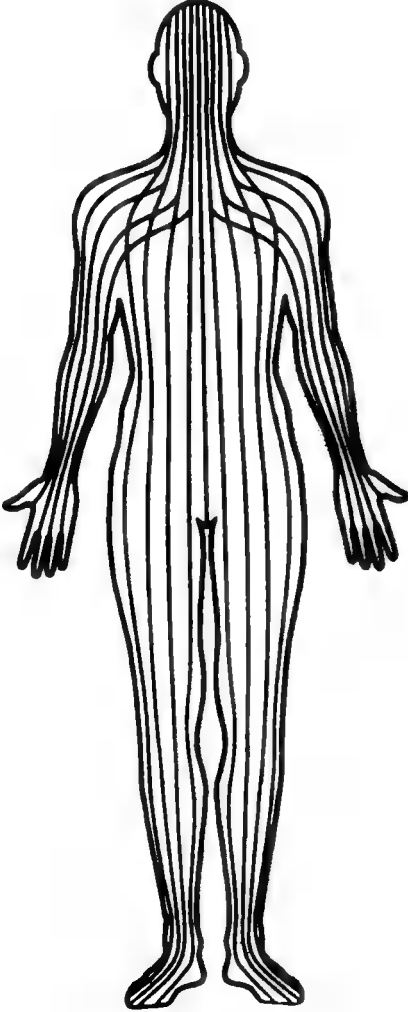
## اضغط على تلك المواضع بجسمك لتنشيط مرور الطاقة



### المفهوم:

هذا النوع من التداوى تسميه بالانعكاس العصبى reflexology .. وهو نوع من طرق العلاج البديل فى مدرسة الطب الصينى . وفقاً لمفهوم هذه الطريقة ، فإن هناك عشر مرات «تصورية» تسرى خلالها الطاقة (شى) وهى مقسمة على جانبى الجسم (خمس منها على يمين وأخرى على شمال العمود الفقرى) وتبدأ من أصابع القدمين (أول تمر يبدأ من الأصبع الكبير ويليه باقى الممرات الخمسة) .. ولذا فإن القدم تمثل منطقة أساسية للمعالجة .. لأن ممرات الطاقة energy zones تبدأ منها وتسرى إلى أعلى حتى قمة الرأس (المخ).

كما تبدأ هذه الممرات من أصابع اليدين ابتداءً من الأصبع الكبير



خريطة ممرات الطاقة



(الإبهام) وتسرى لأعلى حتى منتصف العنق وتشابك هناك مع مثيلاتها القادمة من أصابع القدمين.

ولذا فإن اليد تمثل أيضاً جزءاً هاماً للمعالجة.

ووفقاً لمفهوم هذا النوع من المعالجة فإن تنشيط مرور الطاقة الخاملة ، أو المتعثرة بالضغط على مواضع معينة بالقدم أو باليد ، يحدث اعتدالاً بالجزء ، أو الأجزاء المرتبطة بهذا الممر . فعلى سبيل المثال ، يُحدث تنشيط مرور الطاقة عبر زوج الممرات الأولى : (الإصبع الكبير من القدم على الجانبين) إلى حدوث تأثير إيجابي مريح بمنطقة العمود الفقرى ، والعنق ، والرأس . وكذلك فإن عمل تنشيط لجميع الممرات من القدمين واليدين يحدث تأثيراً إيجابياً بالجسم عامة.

وعندما ينشط ويتوازن تدفق الطاقة بالجسم ، فإن الأعصاب تبعث تبعاً لذلك برسائل وإشارات « جديدة وصحيحة » للمخ .. ومع تكرار ذلك فإن « ذاكرة الخلايا » تتغير وتغضى على نحو إيجابي وتحسن وظائف الجسم.

ولذا فإن هذه الطريقة من المعالجة تعتمد على إحداث توازن بتدفق الطاقة بالجسم ، فتعتدل وظائفه ، ولكنها لا تتعامل مع الأعراض المرضية على عكس مدرسة الطب التقليدى التى تتعامل عادة مع أعراض المرض ولا تعالج المشكلة الصحية من جذورها.

وهذا النوع من المعالجة يستخدم أساساً للتداوى من الألم ، والتوترات ، والضغط النفسى والمتاعب العضوية المرتبطة بها كالصداع ، والصداع النصفى ، والقولون العصبى ، والمعدة المتوترة.

وقد انتقل هذا النوع من المعالجة من دول الشرق ، وبخاصة الصين، إلى دول الغرب كأمريكا وبريطانيا .. واكتسب تسمية أخرى وهى : «المعالجة من خلال المناطق أو الممرات zone therapy .

## الطريقة:

لزيادة تدفق الطاقة وتحرير التوتر بمنطقة العنق والظهر:

✳ يُعمل تدليك خفيف ،  
وضغط متكرر بأصابع  
اليدين لبضع دقائق على  
المنطقة من سطح القدم  
خلف جذور الأصابع على  
الجانبين (وهي المنطقة  
المرتبطة بالعنق ، وبالغدة  
الدرقية التي تسيطر على  
عملية تمثيل الغذاء ،  
وتحرير الطاقة).



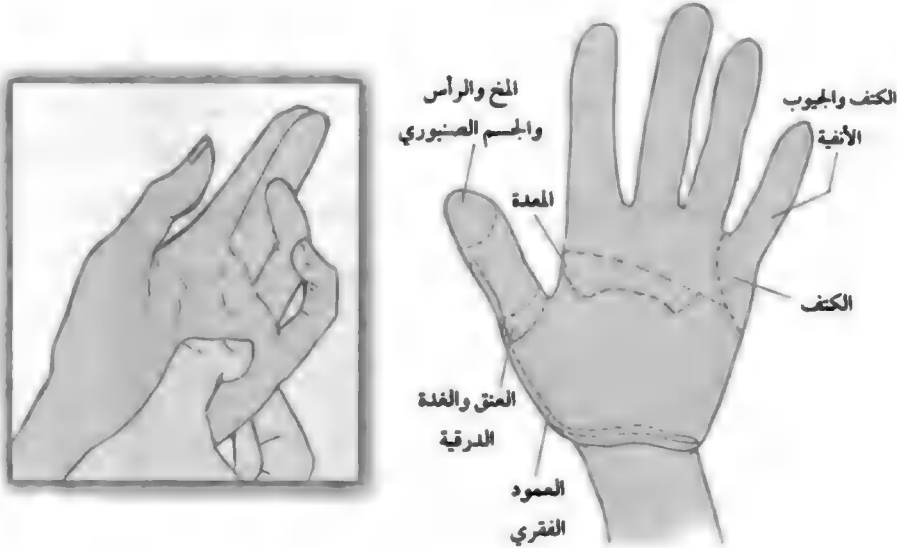
✳ أمسك ، واضغط ، وحرك - بشكل دائري - باستخدام الإبهام من أعلى والسبابة من

أسفل - المنطقة ما  
بين خلف الإصبع  
الخامس (الإصبع  
الصغير) والإصبع  
الرابع من القدم على  
الجانبين (المنطقة  
المرتبطة بالكتف  
والذراع).





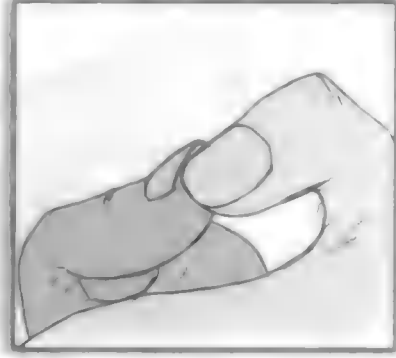
✽ أو أمسك واضغط وحرك بشكل دائري إصبع الإبهام من أعلى مع وضع السبابة من أسفل المنطقة خلف جذر الإصبع الصغير من اليد، وإصبع الخاتم في الاتجاه لأعلى (المنطقة المرتبطة بالكتف).



لتخفيف الصداع التوترى:

✽ اضغط - بثبات وقوة ، لبضع دقائق - المنطقة بطرف الإبهام بإبهام اليد الأخرى : الصورة اليمنى ( لإحداث انعكاسات عصبية بتلك المنطقة المختصة بالمخ والرأس، والغدة الصنوبرية.





✳ اضعط أيضاً بالإبهام مع تحريكه لأعلى على المنطقة على مدار حافة الإبهام من اليد الأخرى ابتداء من منطقة الرسغ (الصورة اليسرى) وذلك لتحرير التوتر من تلك المنطقة المرتبطة بالعمود الفقري.

لتخفيف متاعب المعدة المتوترة:

✳ اضعط بالإبهام ، مع التحريك للأمام على المنطقة العرضية بمنتصف كف اليد على الجانبين (المنطقة المختصة بالانعكاسات العصبية للمعدة )



## الجا إلى هذا التمرين لمساعدة عضلاتك على الاسترخاء في آخر اليوم



### المفهوم:

عضلات أجسامنا تصبح مُحمَّلة بالتعب ومبعثاً للألم في نهاية اليوم وذلك بسبب ما تلاقيه من شد وتوتر ، وبخاصة مع اتخاذ أوضاع غير صحيحة ، ولفترات طويلة أو متكررة ، كأثناء قيادة السيارة ، أو أثناء الجلوس أمام شاشة «الحاسب الآلي» ، أو بسبب مجرد الجلوس لفترات طويلة .. وعادة ما يصاحب ذلك الشكوى من متاعب الظهر والعنق ، وما يتبع ذلك من حدوث صداع توترى نتيجة لشد عضلات العنق والرأس.

ولمقاومة ذلك لابد من عدم الاستسلام للجلوس ، أو لممارسة الأعمال الكتابية لفترة طويلة ممتدة .. فلا بد من أخذ بعض الوقت لفرد الجسم وتلين العضلات .. ولا بد كذلك من محاولة الحفاظ على استقامة الظهر على قدر الإمكان.

### ماذا نفعل لذلك الإوجاع بعضلائك ؟

لا بد أن تلجأ إلى وسيلة تساعدك على الاسترخاء وتساعد جسمك بالتالي على الإحساس بالراحة.

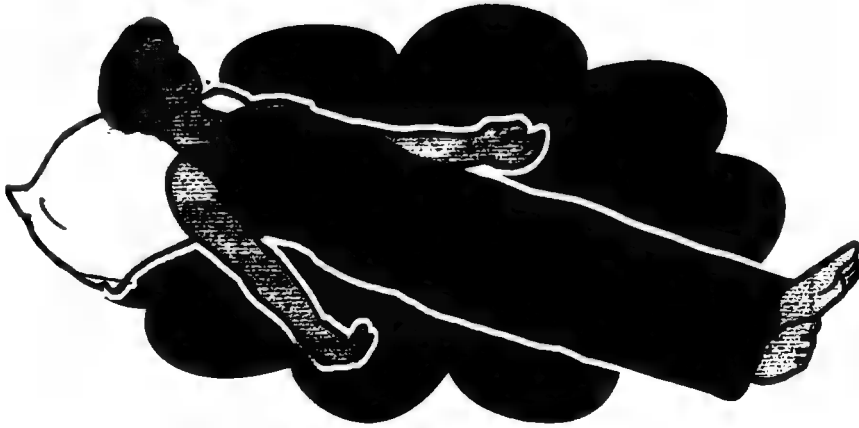
من بين وسائل ذلك ما نسميه «بالتدرب على تحرير التوتر من العضلات The muscle releasing technique الذى هو فى نفس الوقت نوع من تدريبات التأمل meditation » حيث يصير من خلاله العقل فى حالة توجيه وتركيز تجاه شىء محدد .

وهو ما يساعد بالتالى على تحرير التوتر من العقل كذلك ،  
وتحقيق الصفاء الذهني.

ويعتمد هذا التدريب على ثلاثة أشياء ، وهى : قبض  
العضلات ثم بسطها ، وتزامن ذلك مع الشهيق ، ثم الزفير ..  
وتركيز العقل على الإحساس بالراحة بعد تحرير التوتر من  
العضلات.

#### الطريقة:

\* مدد جسمك فى وضع مريح مسترخ .. وأغلق عينيك .. خذ شهيقاً عميقاً ، ثم قم  
بالزفير ببطء وهدوء وكرر ذلك 4 مرات ، واجعل تركيزك منصراً لتأمل حركات  
التنفس .. كما بالشكل الموضح.



\* ثم ابدأ بتحرير التوتر من عضلات جسمك ابتداءً من أسفل إلى أعلى.

❖ ابدأ بأصابع القدمين أثناء الشهيق ، واقبض على الأصابع لمدة 5 ثوانٍ أو أكثر .. ثم قُم بالزفير مع بسط الأصابع .. ثم كرر ذلك مرتين أو أكثر ، واجعل عقلك مركزاً على استشعار الراحة بأصابعك بعد خروج التوتر منها!

❖ انتقل بعد ذلك إلى عضلات الساقين .. وكرر نفس التدريب السابق مع ضرورة تركيز العقل على استشعار الراحة.

❖ انتقل بعد ذلك إلى عضلات الفخذين ، ثم الألية ، ثم أسفل الظهر ، ثم البطن ، ثم الصدر ، ثم الكتفين ، ثم الذراعين ، ثم اليدين ، ثم العُنق، مع استمرار تركيز العقل في كل مرة على استشعار الراحة « وخروج التوتر.

❖ عندما تصل للوجه قم بشد العضلات (عَضْر الوجه) لمدة ثوانٍ ، ثم ابسطها تماماً ؛ فافتح عينيك وفمك إلى أقصى درجة .. واحتفظ بهذا الوضع المنفرج لمدة ثوانٍ .. وكرر ذلك لمرتين أو أكثر.

❖ والآن اقبض عضلات جسمك بأكمله جُملة واحدة ابتداء من أصابع القدمين وحتى قمة الرأس .. واحتفظ بهذا الوضع المشدود لمدة ثوانٍ ثم ابسط عضلاتك مرة أخرى .. واجعل عقلك مركزاً على استشعار الراحة .. أو كيف كان الجسم ثقيلاً في الحالة الأولى (الوضع المشدود) ثم كيف صار خفيفاً مرناً بعد خروج التوتر! كرر ذلك مرة أخرى.

ابق مسترخياً على فراشك ، أو فوق الأريكة لعدة دقائق .. ثم افتح عينيك .. واجعل عقلك في حالة تركيز على استشعار الراحة والهدوء والسكينة .. «إننى الآن أفضل حالاً .. إننى أشعر بحلول الراحة بعضلاتى .. إننى أشعر بتدفق الطاقة والانسجام».

وبعد هذه الجلسة المنعزلة المريحة عد تدريجياً إلى ممارسة أنشطتك المعتادة على وعد مع النفس بتكرارها مرة أخرى كلما احتجت إلى الإحساس بالاسترخاء والراحة.



## استعن بقوة المرأة في شحن طاقتك

المفهوم:

### ماذا تفعل المرأة؟

إنها تُضاعف، أو تعطي صورة مزدوجة لنا وللمكان من حولنا .. فالواقف أمام المرأة يجد نفسه مرتين . أو دعنا نقول : إنها تضاعف طاقة المكان الذي يوجد به وتبثُ بالتالي بأنفسنا طاقة مركزة . ولأن المرأة تجعلنا نرى صورتنا ، فإنها تعد أيضاً وسيلة للاتصال مع الذات أو (مع العقل الباطن).. ويمكن استغلال ذلك بأن نردد لأنفسنا عبارات تحمل معنى التشجيع ، والتحفيز ، وزيادة الثقة بالنفس .. ليمضي بنا عقلنا الواعي على هذا النحو الإيجابي كلما أردنا دفعة نفسية إلى الأمام والتزود بطاقة إيجابية positive affirmation ويمكن الاستفادة بقوة المرأة mirror power على هذا النحو التالي:

أثناء فترات الراحة من العمل ، أو في المنزل بالاختلاء بالنفس أمام المرأة في مكان هادئ منزلي.

الطريقة:

خذ عدة أنفاس عميقة هادئة .. ثم انظر لنفسك في المرأة مباشرة .. واجعل توجيهك إلى الداخل أكثر من الخارج (تجاه النفس).

\* ابدأ في ترديد عبارات إيجابية - قمت باختيارها مسبقاً من خلال هذا الاتصال مع النفس - ويفضل أن تلجأ إلى الصوت المرتفع .. وهذه مثل:



«إننى أشعر بالثقة .. إننى إنسان ناجح» .. أو « سأستطيع إنجاز تلك المهمة .. فأنا أتمتع بالذكاء الكافى ، والمرونة المطلوبة فى التعامل مع الآخرين » . أو « لم يمض من الوقت كثير .. فأنا لا أزال قادراً على النجاح» .

\* كرّر هذه العبارات التأكيدية التشجيعية الإيجابية عدة مرات (10 - 20 مرة) .. واستشعر بالفعل حلول العزيمة والطاقة الروحية!

لاحظ أنك تحتاج « إلى قوة المرأة » لزيادة الثقة بالنفس ، أو لتحقيق التواصل الإيجابى مع النفس، بينما لا ينبغي أن يكون استخدامها دعوة للغرور أو النرجسية!.



## داو متابعك بطاقة الألوان والضوء

المفهوم:

- \* في مدرسة الطب الهندي Ayurvedic medicine هناك شكل تصوُّرى لطاقة الجسم يتمثل في سبعة مراكز للطاقة .. يُسمى المركز الواحد منها : شاكرا Chakra ومعنى هذه الكلمة الهندية : عَجلة أو قُرص دَوَّار.
- \* عندما تدور هذه العجلات بسرعة (طاقة زائدة) فإننا نصير متوترين منزعجين منفعلين .. وقد نذرف الدموع . أو نأكل ما يصادفنا .. أى يصاحب ذلك حدوث تغير حاد نفسى أو عضوى.
- \* وعندما تدور ببطء (نقص الطاقة) فإن ذلك يؤثر على صحة أعضاء الجسم ، ونمرض . ونفس الشيء يحدث عندما يكبر أو يصغر حجم العجلة.
- \* إذن فالاستقرار والتوازن النفسى والعضوى يتأتى من خلال توازن طاقة تلك الأقراص الدَوَّارة .. ولكن كيف يحدث ذلك ؟!
- \* إن هذه الأقراص تستمد طاقتها من أشعة الشمس النابضة المشعة المتحركة فهى التى تشحنها بالطاقة وتجعلها تدور (وهذا يتوافق مع المفهوم التقليدى المعروف بأن غياب الشمس يعنى انعدام الحياة على كوكب الأرض).
- \* وهذه الأقراص السبعة يستجيب كل منها أو يُشحن بطاقة لون معين من ألوان أشعة الشمس أو ألوان « قوس السحاب .. Rainbow فلكل لون فى الحقيقة طاقة كهرومغناطيسية بموجات طولية وترددية مختلفة .. أو اللون هو فى حقيقة الأمر



عبارة عن طاقة .. فهذه الألوان (أو هذه الطاقة) تمثل خط الاتصال بيننا على سطح الأرض والكون الفسيح.

※ ومثلما يرتبط كل قرص (شاكرا) بلون معين فإنه يرتبط كذلك بعضو معين ، أو بشعور معين.

※ وليس ذلك فحسب ، بل ترتبط تلك الأقراص كذلك بجهاز الغدد الصماء المنتجة للهرمونات .. تلك الكيماويات التي تحدث تأثيرات بالغة على أجسامنا ، وحدوث خلل بها يحدث بالتالى متاعب وأعراضاً كبيرة واضحة . ومن هنا يكمن التأثير العضوى لتلك الأقراص على الجسم .. كما يعتقد حكماء الطب الهندى!

※ إذن فكل قرص يستمد طاقته من لون معين .. وتؤثر هذه الأقراص بطاقتها على جهاز الغدد ، كما تتأثر به.

※ ومن هنا نشأت فكرة «المعالجة بالألوان .. Colour therapy فعندما يفتقر قرص معين لطاقة لون معين تحدث متاعب معينة .. ويكون العلاج بتزويد الجسم بطاقة هذا اللون . وهذا ما يمكن أن يُشخصه خبراء المعالجة بالألوان . كما أن هناك طرقاً كثيرة مختلفة «لشحن» الجسم (أو الأقراص الدوارة) بطاقة الألوان.

على سبيل المثال .. امتصاص طاقة اللون التركواز تساعد في شفاء متاعب الزور والرئة .. وتحسن من وظيفة الغدة الدرقية .. وتساعد الشخص في التعبير عن نفسه بوضوح.

وبناء على ذلك المفهوم ، فإنه يمكن أن نفسر حالة التعب والتوتر التى صار كثير منا يعاني منها على أساس اضطرارهم إلى قضاء وقت طويل في العمل بأماكن مغلقة أى بعيداً عن طاقة الشمس (تعتبر أعلى نسبة اكتئاب في مدينة سياتل الأمريكية بسبب الغياب الطويل للشمس عن الظهور .. ومن الطريف أن هناك مراكز للعلاج بالضوء واللون لهذا النوع من الاكتئاب الموسمى SAD ).

ويوضح لك الجدول التالى أسماء الأقراص السبعة (شاكرات) والألوان المرتبطة بها:



## مراكز الطاقة السبع (شاكراز)

اسم مركز الطاقة أو القرص	مكان وجوده	اللون المرتبط به [من ألوان قوس السحاب]
قرص الجذر root chakra	مؤخرة العمود الفقري	الأحمر
قرص العُضْصُص أو العَجْز sacral chakra	تحت الشرة (الجهة المقابلة للعجز)	البرتقالي
قرص الضفيرة الشمسية solar plexus chakra	أعلى البطن	الأصفر
قرص القلب heart chakra	متصف الصدر	الأحمر (أو القرنفلي... لون زهر القرنفل)
قرص الزور throat chakra	متصف الزور (أو بأعلى العنق)	التركواز (أو السماوي)
قرص العين الثالثة third eye chakra	متصف الجبهة	الأنديجو (أو الأزرق المائل للاخضرار... أزرق نيلي)
قرص التاج crown chakra	على قمة الرأس	البنفسجي (والضوء الأبيض)

كما يوضح لك الشكل التالي أماكن وجودها «التصورية».





وصف نصوري لمراكز الطاقة السبعة

### الطريقة:

إن طاقة اللون تُمتص (أو تتنفس) مع الهواء من خلال مصدرها الرئيسي ، وهو الضوء (أشعة الشمس) .. ويمكنك تزويد الجسم بطاقة لون معين ، من خلال الحصول على الحزمة اللونية المتفرقة بهذا اللون بعد مرورها بمخروط زجاجي . كما أننا نتأثر بطاقة اللون من خلال اختيارنا لألوان معينة من خلال ألوان الحوائط والديكورات من حولنا.

دعنا نقوم بهذا التدريب التالي للتزود بطاقات الألوان لنحث الأقراص الدوارة (شاكراز) بأجسامنا على الدوران باعتدال .. أو نحافظ على تدفق واتزان الطاقة بأجسامنا.

\* في فترة النهار ، استرخ خلف زجاج النافذة الذي يتساقط عليه الضوء (أو استرخ بمكان مفتوح).

\* خذ عدة أنفاس عميقة هادئة ثم ابدأ في تصور دخول الألوان المختلفة إلى جسمك..  
أى ارسم صوراً عقلية ، أو ذهنية **visualization** .

\* تصوّر اللون الأحمر يدخل إلى قدميك .. ويتسلل إلى أعلى عبر ساقيك .. ويدخل إلى القرص الخاص به (قرص الجذر .. بأسفل العمود الفقري).

\* **التأثير :** تصوّر أن طاقة هذا اللون تطرد مخاوفك وإحساسك بالقلق.

\* ثم تصوّر اللون البرتقالي الغنى يدخل جسمك ويصل إلى القرص الدوار الخاص به (قرص العصعص بأسفل البطن) ويقوم بتزويده بالطاقة أو بشحنه بها.

\* **التأثير :** يجلب لك هذا اللون بطاقته المرح والتفاؤل.

\* ثم انتقل لتأمل وتصور اللون الأصفر وهو يدخل جسمك ويغمر القرص الخاص به (قرص الضفيرة الشمسية .. بأعلى البطن).

\* **التأثير :** إن طاقة هذا اللون مُنقّية مطهرة .. ولذا فإنها تغسل وتنظف عقلك ومشاعرك.

\* استشعر بعد ذلك قدوم اللون الأخضر المرتبط بالنقاء والعواطف والحب وتصوره يملأ قرص القلب (بمنتصف الصدر).

\* **التأثير :** إن طاقة هذا اللون ترقق مشاعرك وتحثك على التسامح.

\* ثم تصور اللون التركواز وهو يملأ القرص الخاص به (قرص الزور .. بمنتصف الزور أو بأعلى العنق).

\* **التأثير :** استشعر كيف أن طاقة هذا اللون تساعدك في التعبير عن نفسك وإدراك ذاتك.



✳ تصور الآن طاقة اللون الأزرق المائل للاخضرار (أو الإنديجو) وهى تملأ القرص الخاص بها (قرص العين الثالثة .. بمنتصف الجبهة).

✳ التأثير : استشعر كيف أن هذا اللون يزيد من قوة إدراكك وبصيرتك (فالعين الثالثة هى عين البصيرة) كما يعتقد خبراء الطب الهندى!

✳ وأخيراً ، تصور طاقة اللون البنفسجى تدخل منطقة التاج (منطقة تصورية بأعلى الرأس ترتبط بالروحانيات أو النفس العليا).

✳ التأثير : تصور كيف أن طاقة هذا اللون تدعم روحك وتجعلك تتسامى عن الماديات.

✳ وبعدها تنتهى من شحن طاقتك بالألوان .. وتنقية مشاعرك .. واستجلاب البهجة والتفاؤل والحيوية .. عُد تدريجياً إلى واقعك وأنشطتك مستفيداً بتلك الإيجابيات فى مواجهة ضغوط الحياة.



## نشط هالتك ونقها من الشوائب لتحفظ طاقتك وصحتك



المفهوم:

ما المقصود بالهالة أو الفُوحَة aura ؟

إنه بالإضافة لأقراص الطاقة السبعة (شاكران) التي ترتبط بطاقة الألوان وتُشحن بها ، فإنه توجد كذلك طاقة مُشعَّة (أو مجال كهرومغناطيسي) تحيط بأجسامنا . وهذه الطاقة غير المرئية ترتبط بالروحانيات (أو النفس العليا) ، وتمثل مع أقراص الطاقة جهازاً تصورياً غير مرئي لطاقة الجسم.

هذه الطاقة المشعة المحيطة بأجسامنا ، أو الهالة ، وصفها حكماء وفلاسفة الهند منذ زمن بعيد .. واعتقدوا أن مداواة متاعب الإنسان الجسدية والنفسية أو الشعورية يجب أن تشمل على تحقيق التوافق بين الجسد ، والعقل ، والروح وهى العناصر الثلاثة المكونة للإنسان.

وبناء على ذلك يجب أن ندعم هالتنا ونقويها للاحتفاظ بحالة صحية ونفسية أفضل.

ومن الطريف أن هذا التصور لوجود « هالة » قد أثبتت صحته بعض الدراسات الغربية بل وأمكن تصوير تلك الهالة بطرق معينة هى تلك التى تتخذ شكلاً بيضاوياً ، وتختلف فى حجمها ونقائها بين البشر.

فالإنسان الصحيح الصالح يكون له هالة عريضة سليمة قوية .. أما الإنسان المريض أو غير الصالح فتكون هالته محدودة ممزقة فى بعض الأنحاء . كما أن شكل الهالة يتغير من وقت لآخر على حسب الحالة الجسدية والشعورية.



وتتركب الهالة من عدة ألوان ، لكنها تشتمل على ثلاث طبقات رئيسية وهى :

الجسم الأثيرى The etheric body :

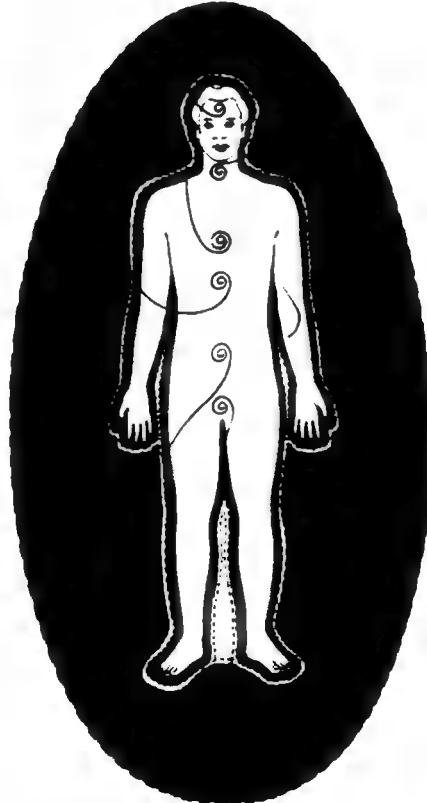
وهى الطبقة القريبة لجسمنا العضوى .. وتقوم بنقل الطاقة (وهى التى تسمى «برانا» فى الطب الهندى) من الكون إلى الجسم العضوى.. ولذا فإنها قوية الإشعاع.

الجسم الشعورى أو طبقة الأسترا The emotional body :

وهى طبقة ترتبط بمشاعرنا . ولذا فإنها متغيرة تميل لعدم الاتزان، وتزيد بالمشاعر الإيجابية وتقلص بالمشاعر السلبية.

الجسم العقلى The mental body :

وهى الطبقة التى تكمن بها طريقة تفكيرنا ، وتزيد بالأفكار الإيجابية وتقلص بالأفكار السلبية.



شكل تصوري لهالة  
الجسم والطبقات  
المكونة لها

## كيف تنشّط وتقوّى هالتك ؟

إن الهالة طاقة مشعة .. تتغذى بالضوء (أو طاقة الألوان) التي يمتصها الجسم من الأثير (الكون) وتؤثر بطاقتها على جسمنا العضوى. ولذا يجب أن نعمل على تنشيطها وتقويتها لنحتفظ بحالة صحية جيدة.

وقرص التاج crown chakra يرتبط كذلك بالروحانيات أو بالأثير ويستجيب للون البنفسجى ، أو يُشعّن به .. كما ذكرنا. لكنه يستجيب كذلك للون الأبيض (أو خليط الألوان في مجموعها).

ولذا يمكن تقوية الهالة من خلال هذا القرص بتصور اللون الأبيض visualization .

✽ اجلس في وضع مريح .. مع تشابك الساقين .. وفرد الظهر .. ومد الذراعين (أو اتخذ وضع اللوتس في اليوجا التأملية) .. كما بالشكل السابق.

✽ أغلق عينيك .. وتنفس بعمق وهدوء.

✽ تصوّر الضوء الأبيض يدخل من الأثير ، أو الفضاء ، أو الكون إلى قرص التاج بأعلى الرأس .. ويتحرك بهدوء وببطء خلال جسمك .. ويملأ أعضائك وأقراص الطاقة الأخرى .. ويستمر في التدفق حتى يصل إلى قدميك أو نهاية أصابعك.

✽ استمر في هذا التصور لعدة دقائق .. واستشعر دفء هذا الضوء الذى يشحن جسمك بطاقة شافية محفزة على التوازن النفسى والعضوى.

✳ ثم تصوّر هذا الضوء الأبيض ، بعدما غمر جسمك ، فاض وامتد للخارج مدعماً هالتك ومكوناً طبقة كثيفة واقية تحميك وتعزز طاقتك.



✳ والآن .. افتح عينيك .. مستشعراً التأثير الإيجابي لتلك الطاقة التي اكتسبتها .. وابدأ يومك مستعياً بهذه الطاقة المنشطة المداوية.

الطريقة :

### كيف تُنقى هالتك من الشوائب ؟

إن التدريب السابق من المناسب أن تمارسه في بداية يوم عمل جديد .. لكنك على مدار اليوم تكتسب غالباً بعض التوترات ، أو المشاعر السلبية (أو الشوائب) .. ولذا فإنه من المناسب أن تعمل على تنقية هالتك منها في آخر اليوم . وذلك لأن تراكم هذه الشوائب يعرضك للمرض والتعب والإجهاد النفسى . وهذا تدريب لتنقية الهالة نستخدم فيه زيتاً مناسباً كزيت اللافندر المهدئ الذى يساعد على إعادة مستويات الطاقة إلى حالتها الأولى المستقرة.



✳ املأ زجاجة تثر الرذاذ spray بكمية من الماء النقى .. وضع بالماء بضع نقط من الزيت 5-6 نقط.

✳ أمسك الزجاجة بيدك لدقيقة واحدة أو دقيقتين .. واطلب المساعدة في إزالة أية إشعاعات سلبية ، أو شوائب تختلط بهالتك.

✳ ثم اتخذ وضع الوقوف .. وانثر الرذاذ حول جسمك .. ابدأ بنثر الرذاذ على قمة الرأس ، ثم اتجه لأسفل على الجانب الأيسر حتى القدم اليسرى .. ثم انتقل إلى الجانب الأيمن .. ثم انثر كمية على جسمك من الخلف.

✳ والآن اجلس .. واسترخ .. واستنشق رائحة الزيت العطري .. مستشعراً تأثيره المنقى للهالة والمزيل للشوائب والمنظف لطاقتك.



## استعن بقوة الأحجار الكريمة في شحن طاقتك



المفهوم:

ما المقصود بقوة الأحجار الكريمة [أو الكريستالات] ؟

الأرض ليست مستقرة ، وإن بدت عكس ذلك . فهي تموج ، وتنفجر في بعض المواضع.

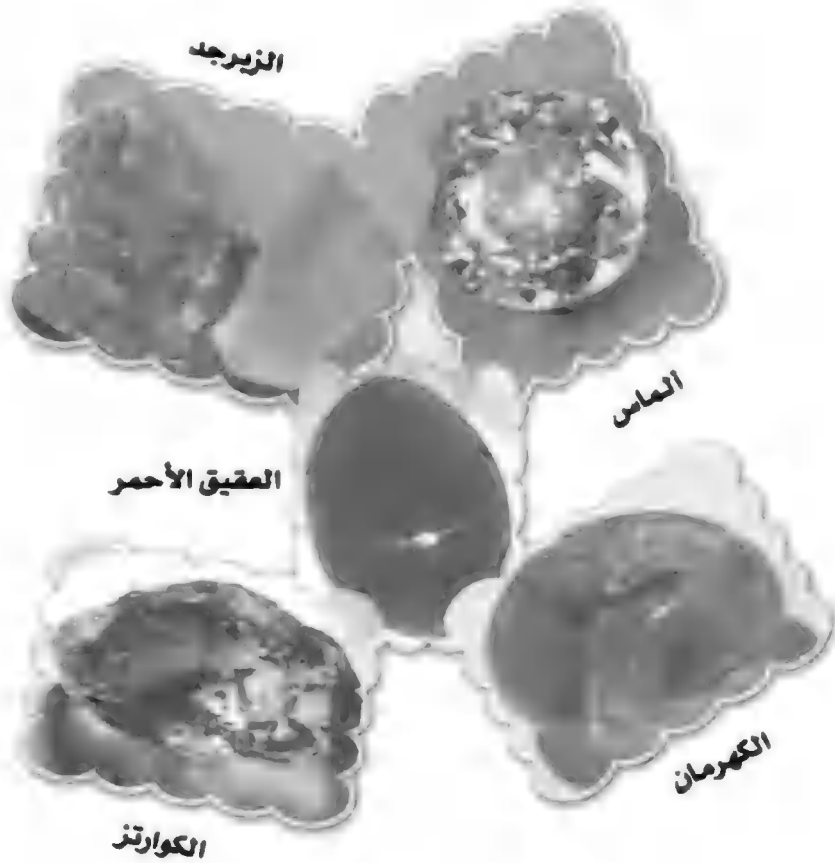
وعندما خرجت منها غازات ساخنة ، ومعادن منصهرة إلى السطح (على مر ملايين السنين) ترسّبت وبردت ، وكونت أحجاراً مميزة فريدة التكوين وهي الكريستالات .. وهي فريدة لأنها ذات تركيب شبكي ثلاثي الأبعاد **three dimensional lattices** وهذا التركيب الذري المميز يؤهلها لامتصاص الطاقة (الطاقة الكونية أو الكهرومغناطيسية) .. وتركيزها وتقويتها .. ونقلها أو إشعاعها . إنها قوة طاقية مميزة تمتلكها الأحجار الكريمة . وهذه القوة يمكن أن تشحن طاقتنا بل وتداوى مشاعرنا من خلال تأثيرها الإيجابي المشع على هالة أجسامنا ، وأقراص الطاقة (شاكرات) ، وخلايا الجسم . وهذا هو المقصود بالعلاج بالكريستالات .. **crystal therapy** والذي يهدف إلى إزالة الشوائب (المشاعر السلبية) وزيادة تدفق الطاقة وإذابة الانسدادات في طريقها وإعادة التوازن للجسم.

وحتى يظل الحجر الكريم محتفظاً بطاقته وقوته يجب الحرص على تنظيفه وغسله ووضعه في مكان مشمس .. إننا عندما نغسله بالماء الجارى فإن ذلك يزيل عنه الشوائب (الطاقة السلبية).

وعندما نجففه ونضعه في مكان مشمس لنحو 24 ساعة فإن ذلك يجدد طاقته ، أو يعيد شحنه (باستثناء حجر الكوارتز البمبي وحجر الأماست (أو المعشوق) .. فكلهما شديد الحساسية لأشعة الشمس).

كما يجب أن يكون استخدام الحجر بشكل شخصي حتى لا يتأثر بطاقة الآخرين .. وأن نربط به ونعلق به - ونضعه بجوارنا باستمرار .. أو يُعلّق على الصدر.

ولكل حجر كريم خصائصه المميزة .. كما يتضح من الجدول التالي الذي يوضح خصائص بعض الأحجار الكريمة.



مجموعة من الأحجار الكريمة

## أخصائص المداويث للكريستالات والأحجار الكريمة

الحجر	الأخصائص والغرض من الاستخدام
العقيق agate	باعث للثقة بالنفس والسلام الداخلي
الكهرمان أو العنبر amber	باعث الصبر والحكمة والاتزان
أماست amethyst	مداويث للألم الجسدي والشعوري (منظف للهالة)
الزبرجد.. بلون البحر aquamarine	مهدئ (منظف لقرص الزور)
الزمرد beryl	محفز على الأفكار الإيجابية
عين القط cat's eye	محفز على الثقة والسعادة (يزيل الشوائب من الهالة ويدعمها)
التورمالين.. الأخضر green tourmaline	حجر قوي يحفز المشاعر العاطفية والرومانسية والحنان (يرتبط بقرص القلب)
اليشب jasper	حجر مُفْعِدٌ وواقٍ (مساعد على توازن طاقة الأقراص)
الكوارتز الشفاف natural quartz	حجر عام دَوَّارٌ.. مقوِّ لطاقات الجسم ومناسب للتأمل (يجمع طاقة باقي الأحجار)
الكوارتز اللمبي rose quartz	حجر رائع التأثير.. يفتح القلب ويمنح الثقة ويزيل السلبية.

## الطريقة:

شحن طاقة الجسم بوجه عام .. بحجر الكوارتز:

لنستعمل بحجر الكوارتز الشفاف ، كحجر عام للتداوى . إن المعادن تشكل جزءاً أساسياً من تركيب الحجر الكريم .. وحجر الكوارتز يشتمل على معدن السليكون الذى يقوى ، وينقل المعلومات بأجهزة الحاسب الآلى أو كروت الضمان credit cards وعلى المستوى الصحى فإنه يعزز ويقوى طاقة الجسم . ويوازن بين طاقة الأقراص السبعة (شاكراز) وبخاصة طاقة قرص التاج .. المرتبط بالناحية الروحية.

ويستخدم الحجر نظيفاً لزيادة طاقته .. ومن خلال جلسات متكررة لمدة 10 دقائق تقريباً للجلسة الواحدة .. ويمرر من خلالها على مراكز الطاقة (شاكراز) لشحنها بطاقته المداوية.



حجر الكوارتز الشفاف

✽ اختر مكاناً هادئاً منعزلاً .. واسترخ في وضع مريح .. وساعد نفسك على ذلك بالتنفس العميق الهادئ.

✽ أمسك بالحجر .. واستشعر طاقته آملاً أن تساعدك في التحرر من مشاعرك السلبية وزيادة تدفق توازن الطاقة بجسمك..



ثم ضَعُفْهُ في مواجهة أعلى البطن .. حيث يوجد قرص الضفيرة الشمسية المنقُى  
للمشاعر والمساعد في إزالة الشوائب من هالتك .. ثم انتقل به لمركز التاج بأعلى الرأس  
والمرتبط بالروحانيات والأثير والكون .. ثم انتقل به إلى مركز العين الثالثة حيث  
تكمُن البصيرة والحكمة .. راجياً أن تساعدك طاقته في إيجاد حلول لمشاكلك الجارية.

وبعدما تنتهي من جلستك .. مستشعراً حلول الطاقة والتوازن .. افتح عينيك ..  
واحفظ الحجر بمكانه لحمايته من الخدش ذاكرًا فضله في مساعدتك. يمكنك استخدام  
الحجر لشحن باقى الأقراص الدوّارة (شاكراز) .. أو لشحن قرص بعينه.

#### الطريقة:

#### استخدام حجر الأماست المهدئ والمنظف للهالة:

\* بعد انتهاء يوم عمل عصيب اكتسبت خلاله مشاعر سلبية (أو شوائب بهالتك)  
يكون من المناسب الاستعانة بحجر الأماست في نهاية اليوم لمساعدتك على  
التهدئة .. وتنظيف هالتك.



حجر الأماست في مواجهة  
قرص العين الثالثة

- \* نهيأ لاستخدام الحجر على النحو السابق.
- \* ضع الحجر لبضع دقائق في ملاصقة مركز العين الثالثة (كما بالشكل السابق) المرتبط بالحكمة والبصيرة والأفعال المتزنة .. ثم انتقل بالحجر لمركز التاج المرتبط بالروحانيات والأثير والكون.
- \* استشعر طاقة الحجر وهي تساعدك على التروى ، والهدوء ، والتهاىك النفسى .. بعدما زوأت بها طاقتك .. ونظفت بها هالتك.
- ها أنت ذا تشمر بالهدوء .. ها أنت ذا أحسن حالاً.



## ساعد نفسك على الهدوء والتركيز بهذه الترانيم



### المفهوم:

بماذا تشعر عندما تردد لنفسك بصوت مسموع ترنيمه أو ترتيلة .. ولتكن ترنيمه دينية مثل « الله أكبر .. الله أكبر .. الله أكبر .. » ؟

إنك تشعر غالباً بعد عدة دقائق من التردد بأنك أحسن حالاً بصفة عامة..

إن ترديد هذه الترانيم (أو التي تسمى «مانترا» باللغة الهندية القديمة) تعد إحدى وسائل التأمل التي تعتمد على تكرار نفس الذبذبات الصوتية ، التي تعين العقل على التركيز والانصراف عن المؤثرات الخارجية ، واستجلاب الحكمة .. وتعين كذلك على إحداث التوافق بين العقل والجسد.

إن تكرار هذه الترانيم بين وقت وآخر يجعلك في الحقيقة أكثر توافقاً مع نفسك.

ولكن ما نوعية هذه الترانيم Mantra ؟

هذا يرجع لاختيارك الشخصي .. ولدى توافقك مع صوت الترنيم نفسه.

فيمكنك اختيار كلمات أو عبارات للترنيم مثل : « الله .. الله .. » .. «سلام .. سلام».

وهناك ترنيمه هندية معناها : سلام على الأرض تختصر في كلمة «أوم .. أوم .. أوم».



وهكذا..

إن هذه الطريقة تعتمد على تكرار نفس الذبذبات الصوتية وبنفس الرّتم .. ولكن من المفضل بالتأكيد أن تكون الترانيم الدينية مبشرة بالخير ، أو مطمئنة للنفس .. مثل :  
« الله لطيف بعباده .. الله لطيف بعباده » .. « سبحان الله .. سبحان الله » .

#### الطريقة:

يمكنك أن تبدأ يومك بترنيمة ما من اختيارك تساعدك على التفاؤل والإيجابية ..  
ويمكنك اختيار ترنيمة ما ترددها في آخر اليوم لتساعدك على التهدئة والنوم المريح ..  
على غرار الترنيمة التالية.



❖ إما أن تختار اتخاذ « وضع اللوتس » المناسب للتأمل (كالوضع السابق) وإما أن تتخذ وضع الجلوس على الركبتين بعد الانتهاء من صلاة العشاء .. وهو الوضع الشائع للتسايح.

وعلى أية حال ، اجعل ظهرك مفروداً ، وتنفسك عميقاً هادئاً ، واختر مكاناً منعزلاً عن الضوضاء .. وأغلق عينيك لتنعزل عن المؤثرات الخارجية ، وتعيش حالة التأمل.

❖ ابدأ بترديد التريمة التى اخترتها مثل : الله حسبى ، أو الله معى ، أو حسبى الله ، ولتكن مثلاً « الله لطيف بعباده .. الله لطيف بعباده .. » واحرص على الحفاظ على مستوى الصوت أو النغمة (الرّتم) مستشعراً حلول الهدوء والاسترخاء بجسمك.

❖ استمر في التريدي لنحو 10 دقائق .. ثم افتح عينيك .. وعُد لأنشطتك مستشعراً حلول السلام مع النفس.



## الجا إلى صيدلية الأعشاب لتخفيف متاعبك



### المفهوم:

تضم صيدلية الأعشاب «الربانية» أنواعاً هائلة تحتوى بصورة طبيعية على مركبات فعالة متنوعة .. بعضها يهدئ الجهاز العصبى ، ويساعد على بث الاسترخاء ، ومقاومة الأرق .. وبعضها ينشط ويدعم طاقة الجسم.



تحتوى الأعشاب على مركبات متنوعة بعضها يساعد على التهدئة والاسترخاء .. وبعضها يساعد في زيادة طاقة الجسم والقدرة على الإنجاز والعمل.



هذا بالإضافة إلى فوائد بعض الأنواع في تهدئة المعدة المتوترة ، ودفع عملية الهضم .. وبعضها يساعد في زيادة كفاءة جهازنا المناعي .. وبعضها يفيد في السيطرة على ضغط الدم المرتفع .. إلى آخره من الفوائد العديدة، وبذلك يمكن الاعتماد على تناول الأعشاب كعلاج مساعد للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية .. وتناولها أيضاً كشراب مقو مكسب للطاقة يساعدنا على الإنجاز والعمل.

### أعشاب الصباح:

الزنجبيل ، والليمون والعسل:

قد تستيقظ من نومك خاملاً متعباً وتحتاج إلى شيء يدفع بطاقتك وينشطك .. من أفضل ما نتناوله لهذا الغرض كوب من شراب الزنجبيل ، أو كوب من عصير الليمون الدافئ (ليمونادة) .. والأفضل أن تتناولهما معاً.



يمتاز مشروب الزنجبيل بتأثير مدعم لطاقة الجسم « ومنشط للدورة الدموية ، ومدفئ للجسم ، ومساعد على الهضم ، ومقاوم لنزلات البرد ، ويفيد بصفة خاصة في حالات الدوخة والغثيان .. كحالات الدوار المصاحبة للحمل.

أما عصير الليمون المخفف في الماء ، فإن تناوله في الصباح يقوى الكبد liver tonic وينشط وظيفته المضادة للسموم ، ويعمل على «تنظيف» الجسم من الفضلات الضارة والسموم ، كما يساعد عملية الهضم ، وينشط خروج العصارة المرارية.

أما عسل النحل فهو معروف بفوائده الصحية .. وتناوله في الصباح يرفع من طاقة الجسم « ولذا يعتبر بديلاً أفضل للتحلية عن السكر الأبيض .. الذي يعتبر مصدراً للسرعات الحرارية بينما لا يقدم للجسم مغذيات نافعة.

يمكنك تناول هذا «الكوكتيل» في الصباح كمشروب مقو ومنعش ومُكسب للطاقة.

#### الطريقة:

\* يوضع مقدار ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المخرّط (أو نصف ملعقة من مسحوقه) في كوب .. ويملأ الكوب بالماء المغلي .. ويُغطى ويُنقع لمدة 10 دقائق.

\* يضاف عصير ليمونة كبيرة.

\* يضاف عسل النحل للتحلية (اختياري).

يُشرب هذا الكوب دافئاً .. ويفضل تناوله كأول غذاء في الصباح (على الريق).

#### بدائل أخرى:

عُشب المريمية ، وعُشب الروزماري (حصالبان) ويُجهز العُشب عن طريق النقع في الماء المغلي .. بمقدار ملعقة صغيرة من العُشب المجفف أو ملعقتين من العُشب الطازج لكل كوب ماء.

كما يمكن تناول مشروب (أو مستحضرات) عُشب الجنسنج .. ومن المعروف أنه يعطى للعمال في المصانع الروسية (الجنسنج الروسي) لزيادة طاقتهم وقدرتهم على العمل.



عُشب الحصالبان



## أعشاب المساء:

### النعناع البلدى:

من أفضل ما تتناوله في المساء بعد نهاية يوم عمل شاق مشروب النعناع، حيث يساعد على التهدئة، والاسترخاء، والخلود للنوم.. وأيضاً على تخفيف الصداع وتهدئة الأفكار. كما تساعد مادة المتول على استرخاء العضلات بها في ذلك العضلات المساء المبطنة للمعدة والأمعاء التي تميل للانقباض بفعل الضغوط النفسية.

### الطريقة:

\* يوضع مقدار ملعقتين من أوراق النعناع الطازجة أو مقدار ملعقة واحدة من العشب المجفف في كوب.. ويملاً بالماء المغلى.. ويُغلى.. وينقع العشب لمدة 10 دقائق.

\* يُصفى المنقوع ويقدم دافئاً ويمكن تحليته بعسل النحل.

### بدائل أخرى:

الينسون عشب الريحان الليمونى lemon balm، زهر البابونج (كاموميل).  
ويُجهز بنفس الطريقة السابقة.



زهر البابونج

## عُشب الكافا كافا kava kava



عُشب كافا كافا

أمامك اختياران لتخفيف  
توترك ومساعدتك على الخلود  
للنوم باستخدام العقاقير .. فيما أن  
تلجأ إلى استخدام عقاقير كيميائية  
(كالفالسيوم) أو إلى عقاقير من  
أعشاب طبيعية . والنوع الأول

يسبب الاعتياد ويتطلب زيادة الجرعة مع تكرار الاستعمال، أما النوع الثاني فلا  
يسبب ذلك عادة .. ومن أبرز العقاقير العشبية الطبيعية الفعالة تلك المجهزة من  
عُشب «الكافا كافا» الذي ينتشر في جُزر المحيط الهادئ (مثل هاواي) . يساعد  
هذا العشب في استرخاء العضلات ، وتخفيف التوتر النفسي ، ويساعد على  
النوم الهادئ ، ويفيد بصفة خاصة في المواقف الباعثة على القلق مثل : الاستعداد  
للامتحان ، أو الاستعداد لمقابلة عمل interview كما أنه في نفس الوقت  
يساعد على تركيز العقل والإدراك.

والمادة الفعالة بهذا العشب تسمى «كافا لاكتونز» kava lactones ولا  
تسبب الإدمان ، ولا تتسبب في حدوث أعراض انسحابية . وتؤخذ  
مستحضرات «الكافا» عادة بجرعة 150 مجم من خلاصة العشب بمعدل  
مرتين يومياً . وعادة تستخدم جرعة كبيرة نسبياً في المساء للمساعدة على النوم  
(أو حسب الجرعة المحددة للمستحضر).

ومن مستحضرات الأعشاب الأخرى تلك المجهزة من جذور الفاليريانا  
valerian root وتعطى تأثيراً مشابهاً لعقار الفالسيوم لكنها لا تسبب الإدمان.

## خفف متاعبك بضغط الأصابع على مواضع معينة



### المفهوم:

في الطب الشرقي الآسيوي التقليدي (الصين ، والهند ، واليابان) ترتبط صحة الإنسان بطاقة الجسم.

وهذه الطاقة شيء غير مرئي (أشبه بالطاقة الكهرومغناطيسية) تسرى داخل الجسم خلال ممرات .. وبذلك تكون أشبه بالدم الذي يسرى داخل الأوعية الدموية . وهو مفهوم خاص جداً لا يتوافق مع مفاهيم مدرسة الطب الغربي التي لا تعترف إلا بالحقائق الملموسة .. كوجود دم داخل شرايين . ورغم ذلك فإن مدرسة الطب الشرقي استطاعت تحقيق نجاحات كثيرة ، وهو ما أدى إلى انتشار طرق العلاج الشرقي في كثير من دول الغرب.

هذه الطاقة energy تُسمى في الطب الصيني : شِي - chi وتسمى في الطب الهندي : برانا .. prana وتسمى في الطب الياباني : كي ki .

وفي الطب الصيني هناك عدد 12 ممراً تصورياً تسرى خلاله هذه الطاقة .. وتُسمى الممرات : ميريديانز meridians وهي مقسمة بالنصف إلى 6 ممرات تسمى : ين yin و 6 مرات أخرى تسمى : يانج yang.

والين واليانج متضادان تماماً ؛ كالليل والنهار .. والذكر والأنثى .. والأبيض والأسود.



والاثنان يتحكمان في صحة الجسم .. ولابد من إحداث توازن بينهما لتستوى حالة الجسم .. ومن بين وسائل تحقيق ذلك تقديم أعشاب معينة تزيد من (الين) أو أعشاب معينة تزيد من (اليانج).



ترتبط (الين) بالأرض ، واللون الأسود ، والسلبية ، والأنثى .. بينما ترتبط (اليانج) بالشمس أو الضوء واللون الأبيض ، والنشاط ، والذكر ... فهما نموذجان متضادان للطاقة.

والإنسان السليم المعافى يتمتع بطاقة متدفقة متوازنة داخل تلك الممرات meridians أما عندما تكون الطاقة خاملة أو راكدة أو غير متدفقة لوجود «انسداد» في طريقها فإنه يمرض وتعتل صحته.

وطريقة العلاج بالإبر الصينية accupuncture تهدف إلى تنشيط مرور الطاقة عبر مسار معين ، مرتبط بعضو معين، وذلك من خلال وضع إبر صغيرة بنقاط محددة يعرفها المتخصصون.

وهناك طريقة أخرى مشابهة لا تستخدم فيها الإبر ، وإنما يستخدم فيها الضغط بالأصابع accupressure لتحقيق نفس الغرض.

هذه الطريقة يمكن استخدامها بواسطة الشخص ذاته self- help لمساعدته على تخفيف متاعبه الصحية والشعورية (أو النفسية) كذلك .. وهذه هي موضع حديثنا.

وهناك طريقة أخرى يابانية تعتمد على نفس المفهوم تسمى : شياتسو shiatsu يستخدم فيها أيضاً الضغط على مواضع معينة لتنشيط مرور الطاقة .. لكن هذا الضغط يكون عادة أكثر عنفاً، ويستخدم فيه أجزاء مختلفة كالأصابع والكف والكوع .. أما في الطريقة الصينية فلا يستخدم سوى الإبهام والأصابع ويكون الضغط خفيفاً نسبياً.

وطريقة العلاج بالضغط بالأصابع accupressure تختلف عن طريقة العلاج بالانعكاس العصبي reflexology.

ففي الطريقة الأولى تُحَفَّز الطاقة على المرور بإزالة الانسدادات من خلال الضغط على مواضع معينة عبر ممراتها التي تبلغ 12 ممراً.

أما في الطريقة الثانية فتحَفَّز الطاقة على التدفق من خلال إحداث انعكاس عصبي بمناطق معينة باليدين أو القدمين ترتبط بعدد 10 مناطق zones للانعكاسات العصبية التي تؤثر على مرور الطاقة.

وفي طريقة العلاج بالضغط بالأصابع (أو طريقة العلاج بالإبر الصينية) يمكن للمعالج الخبير من خلال فحوصات معينة (كفحص اللسان .. وملاحظة النبض) تشخيص الحالة ومعرفة ما تتطلبه من علاج معين.

ولكن من الممكن استخدام طريقة العلاج بالضغط بالأصابع كوسيلة مساعدة يلجأ إليها الشخص نفسه ، لتخفيف بعض المتاعب ، ولتنشيط مرور الطاقة .. وذلك من خلال معرفة بعض جوانب هذه الطريقة ومعرفة بعض المواضع المؤثرة لعمل الضغط.

### الطريقة :

كيف تُنشِط طاقتك .. وتقاوم الخمول .. لبدء يوم جديد..

هناك عدة نقاط خاصة بهذا الغرض (حسب خريطة النقاط التى وضعها المتخصصون للمعالجة) .. يضغط على النقطة بالإصبع بعمل تدليك خفيف دائرى ويستمر الضغط لمدة دقيقتين تقريباً.

أهم هذه النقاط هى .. (PC8) .. (LI 11) .. (TE5) .. (Sp21) :



\* اضغط على هذه النقطة الموضحة بالشكل Sp 21 وهى التى تقع على الجانب الأيمن للصدر (أو الثدي) ، باستخدام الإبهام.

\* انتقل إلى الضغط على النقطة TE5 التى تقع خلف الساعد باستخدام الإصبع الوسطى . ثم اضغط على النقطة LI11 بمنتصف الكوع.





✽ انتقل بعد ذلك لإثارة النقطة PC8 التى تقع على كف اليد خلف جذر الإصبع  
الوسطى .. وذلك بمجرد حك الكفين ببعضهما البعض لمدة دقيقتين.



✽ ولتنشيط النقطة Ki 1 التى تقع على باطن القدم .. اضغط بكف اليد على باطن  
القدم على الجانبين.

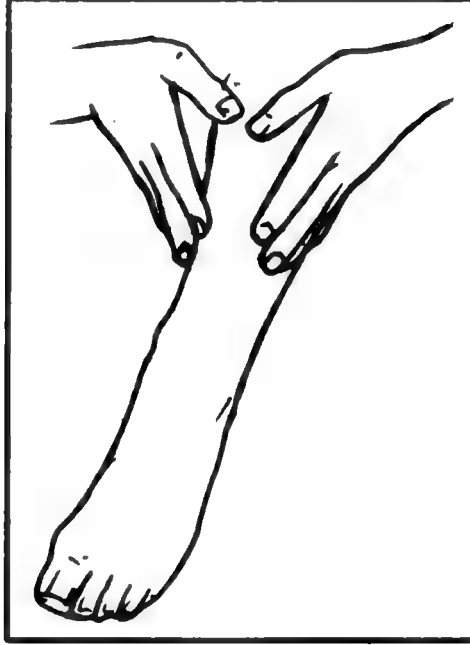


الطريقة:

كيف تخفف توترك.. وتحرر عضلاتك من التقلص والتعب.. في نهاية يوم عمل شاق..  
 من أبرز هذه النقاط التي تخفف التوتر ما يلي: CV6 .. Lu 10 .. St 40 .. Li 3  
 CV 17:

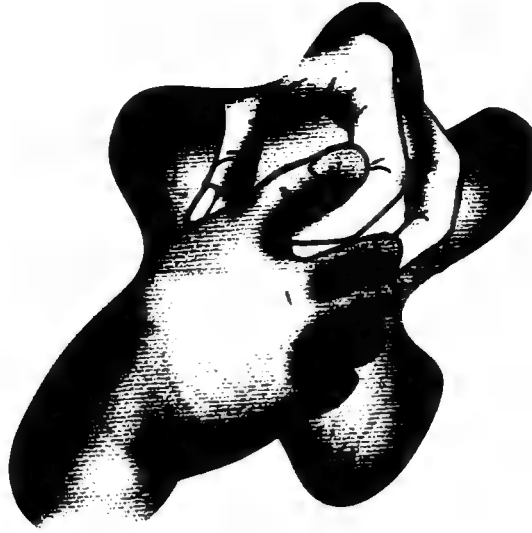


※ اضغط بالإبهام من أعلى ، وبالسبابة من أسفل على النقطة Lu 10 التى تقع على الجزء اللحمى بين الإبهام والسبابة على الجانبين . يساعد الضغط على هذه النقطة - لبضع دقائق - فى تنشيط الطاقة الحاملة الراكدة التى تؤدى إلى إحساسك بالتوتر وتدنى المزاج فى آخر يوم العمل ، كما يساعد الضغط على هذه النقطة على تخفيف الصداع.



※ انتقل بعد ذلك للضغط على النقطة St 40 على مسار ، أو ممر المعدة .. وذلك بحك جانبى الساق بأصابع اليدين .. فذلك يساعد على التهدئة ، وتخفيف متاعب المعدة المتوترة.

※ ثم انتقل إلى الضغط على النقطة Li 3 على ممر الكبد . وهى التى تقع بين الإصبع الأول (الأخض) والإصبع الثانى من القدم .. ارتكز بالإبهام من الخارج ، واضغط بالسبابة من الداخل .. كما بالشكل السابق .. يساعد ذلك على تخفيف أعراض التوتر المتراكمة ، أو تنقية الجسم من الطاقة السالبة.



\* ثم انتقل إلى الضغط على النقطة CV6 بالإصبع الوسطى التى تقع تحت الشرة بمسافة عرض إصبعين .. يساعد ذلك على تنشيط مرور الطاقة إلى أسفل وتخفيف التوتر العضلى .. وفى نفس الوقت اضغط بالإصبع الوسطى باليد الأخرى على النقطة CV17 وهى التى ترتبط بالقلب وتقع بأسفل منتصف الصدر.



## احضن شجرة .. لاستشعار الطاقة والثبات النفسى!



### المفهوم:

قد يبدو « احتضان شجرة » أمراً غريباً .. لكنه يحمل جذوراً فلسفية يمكن بالفعل أن نشعرنا بشيء من الراحة . وربما نحسُّ بالفعل بهذه الراحة بصورة تلقائية دون إدراك لسببها.

إن الشجرة المعجوز ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأرض من خلال جذورها الممتدة تحت سطحها.

فهى تعيننا على توثيق الاتصال بالأرض . (أو الطبيعة) .. وتحريرنا من ضغوط الحياة «الاصطناعية» التى صرنا نعيشها ، بعدما انسحبنا إلى حد كبير عن الطبيعة والفطرة فى كثير من أوجه حياتنا.

والشجرة كذلك كائن حى عظيم البنيان بارز ممتد شامخ ممتلئ بالطاقة التى يمكن أن تساعدنا على التوازن والانتعاش.

فاحتضان شجرة أشبه بالسير بقدمين عاريتين على الحشائش .. فكلاهما يزيد من اتصالنا بالأرض « الأم » ويمنحنا طاقة ، أو يشحننا بالمجال الكهرومغناطيسى المنبعث من باطن الأرض بفعل كتلة الحديد الهائلة المستقرة بالأعماق.

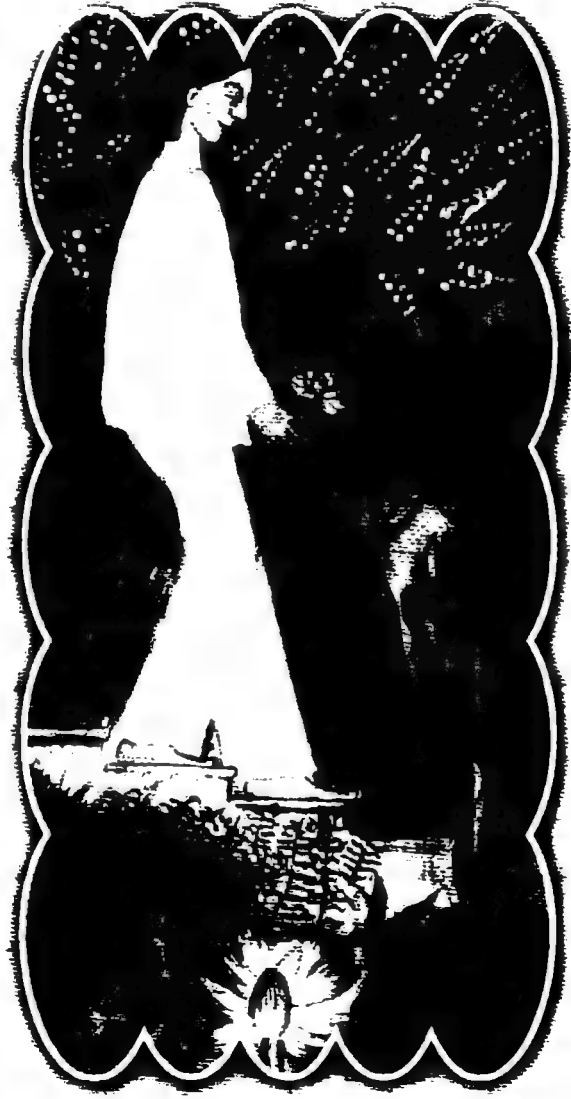
### الطريقة:

\* اختر مكاناً هادئاً مشجراً .. اختر شجرة ضخمة شاخحة تعجبك . اخلع حذاءك.

\* عانق الشجرة بذراعيك (أو يمكنك الاستناد عليها بظهرك).



\* أغلق عينيك .. تنفس بعمق وهدوء لعدة دقائق لتساعد عضلاتك على  
الاسترخاء .. واجعل قدميك مفرودتين راسختين على الأرض ، وكأنك «جذر»  
يمتد من تحتها.



❖ والآن .. دَعْ خيالك ينطلق وارسم صورة ذهنية تتصور فيها متاعبك ، ومشاعرك السلبية « التي اكتسبتها على مدار اليوم تُفادرك ، وتغوص مع جذور الشجرة تحت الأرض .. ويحل محلها طاقة إيجابية منشطة ، تتسلل إلى قدميك وتشق طريقها لأعلى .. فتصل إلى ساقيك .. فبطنك .. فصدرك .. فذراعيك .. فرأسك . تصوّر إحساسك بهذه الطاقة كخدرٍ بجسمك.

❖ يمكنك مفاومة ذلك التداوى باستشعار الضوء « الكوني » يسافر عبر جسمك من قمة رأسك وحتى أصابع قدميك.

❖ ويمكنك الحصول على المزيد من الطاقة الإيجابية باصطحاب حجر كريم بجيبك من الكهرمان (أو العنبر) ليسهل مرور الطاقة بجسمك ، ويعمل على توازنها أثناء احتضان الشجرة ، وتعايش هذه الصورة الذهنية الممتعة visualization .

❖ والآن .. افتح عينيك .. وابدأ في الرحيل عن المكان بخطى هادئة ... معبراً للشجرة وللأرض « الأم » عن تقديرك لطاقتها المداوية .. كختام للصورة الذهنية التي عشتها.



## الرجاء إلى الغناء كوسيلة لتفريغ مشاعرك المحبطة



### المفهوم:

الغناء ليس هواءً، حيث يمكن أن تؤدي الاهتزازات الصوتية التي تصدرها أثناء الغناء بشكل مُنعم مشحون بالمشاعر إلى تحسين استجابة الخلايا، والأعضاء الواقعة تحت تأثير ضغط نفسي.. التي تتفاعل بالفعل مع اهتزازات الموجات الصوتية.. كما أن التعمق في التعايش مع اللحن ومعاني الكلمات من خلال ترديد أغنية تشجينا أمر كفيـل - إلى حد كبير - بتغيير حالتنا الشعورية السلبية المحبطة إلى نحو آخر أفضل.

وفضلاً عن ذلك فإن حركات التنفس العميق المصاحبة للغناء، تمد الجسم بقدر وافر من الأكسجين وتطرد عنه الانفعالات الغاضبة مع هواء الزفير.. وتقوى من كفاءة الجهاز التنفسي.

ولكى تساعد ذلك على التحقيق، فإن اختيار الأغنية له أهمية.. فبعض الأغاني التي تحمل معاني العبث ولا تُشجى لا تصلح بالطبع لهذا الغرض.. أما التغمى بكلمات لها معانٍ جميلة سامية، وخاصة الأناشيد الدينية فإنها تساعد في تحقيق هذا الغرض منها.

### الطريقة:

\* حاول الاختلاء بنفسك في مكان هادئ منعزل لتفريغ ما اكتسبته من خلال يوم عمل عصيب من مشاعر سلبية (أو انتقل أثناء فترة الراحة إلى سيارتك).



✽ اختر أغنية مفضلة تحفظ كلماتها .. وابدأ في ترديدها بصوت منخفض .. واجعل إحساسك باللحن يتصاعد تدريجياً مع تصاعد الصوت وزيادة عمق حركات التنفس.



✽ واستشعر كيف أن هذا التردد (أو الموجات الصوتية المنغمة) يساعد على طرد مشاعر الغضب والإحساس بالراحة والانسجام.



## اطرد الطاقة السالبة من المكان بالتبخير



### المفهوم:

استخدام البخور عادة قديمة جداً انتشرت في شرق آسيا ، وبين السكان الأصليين  
لأمريكا (الهنود الحمر) .. حيث اعتادوا على إشعال أعواد من الأعشاب ، ومن ريش  
الطيور أحياناً بغرض تنقية أجواء المكان.

ولا تزال عادة التبخير متبعة حتى الآن وبخاصة في دول الشرق . ويجهز البخور  
عادة في صورة أعواد قابلة للاشتعال ، وتحفظ باشتعالها ذاتياً بفعل اختلاطها بمادة  
نترات البوتاسيوم .. لكن هناك نوعاً آخر لا يتمتع بهذه الخاصية ويحتاج إلى موقد من  
الفحم المشتعل لاستمرار اشتعاله واحتراقه.

ويُجهز البخور من خليط من المواد النباتية كالأعشاب ، والزيت النباتية ، وصمغ  
الأشجار ، و«بودرة» الخشب ، وبعض التوابل.

### ولكن .. هل هناك تأثير إيجابي بالفعل لاستخدام البخور ؟

إن المكان الذي نعيش فيه ، أو نمارس فيه عملنا ونشاطنا (الحجرة أو المكتب) هو  
عبارة عن حيز محدود تسرى خلاله طاقة .. وفقاً للفن الصيني في ترتيب الأثاث المرتبط  
بالطاقة ويسمى «فينج شوى» فإن الطاقة (شى) تسرى في المكان على هيئة لفات  
حلزونية، ولذا فإنه من بين قواعد هذا الفن عدم وجود أجسام عالية بارزة بالمكان  
حتى لا تعوق مرور تلك الطاقة.

وهذه الطاقة يمكن أن تخمد ، ويمكن أن تتلوث أو تتأثر بطاقة الآخرين.



ولذا ، فإن فكرة التبخير تعتمد على تجديد وإنعاش طاقة المكان ، وطرد الطاقة السلبية الملوثة منه .. كما في حالة وجود مريض بالمكان ، أو في حالة حدوث مشادة كلامية ، وكما في حالة الانتقال إلى مكان أو سكن جديد .. فالتبخير في هذه الحالة يطرد الطاقة الغريبة من المكان .. كما يُجرى التبخير أيضاً للتخلص من آثار «الحسد» بعد زيارة غرباء غير ودودين!

وفي الوقت الحالي يعتبر التبخير من العادات التي بدأت في الرواج في المجتمع الغربي كأمريكا .. وأصبح بالإمكان اختيار بخور من أعشاب معينة تبيعها محال خاصة بطرق التداوي بالطب البديل . ومن أبرز تلك الأعشاب : المريمية ، والحصلبان ، والخشيش الحلو sweetgrass حيث يعتقد أنها تمتلك قدرة عالية على تنقية طاقة المكان .. فضلاً عن رائحتها الذكية.

#### الطريقة:



- \* ضع عود البخور في مكان مناسب بالحجرة وبالقرب من مصدر هواء لنشر الدخان المعطر بالمكان.
- \* افرد جسمك في وضع مريح .. وساعد نفسك على الاسترخاء ..
- \* واستنشق رائحة العُشب .. وتصور خروج الطاقة السالبة ، عبر النافذة، وحلول طاقة إيجابية جديدة منعشة بالمكان.

## استفد في واقعك من أحلامك



### المفهوم:

تأتى الأحلام من العقل الباطن أثناء انفتاحه خلال النوم العميق .. ولكن أغلبها ليس له معنى أو غرض معين.

ولكن من المتوقع أنك إذا انشغلت في المساء قبل النوم بالتفكير في مشكلة ما فقد تأتى أحلامك مرتبطة بتلك المشكلة وربما تساعدك بعض أحداثها أو رموزها على إيجاد حل لها . فأنت بذلك تساعد في جعل أحلامك تأتى على نحو إيجابى .

وأحياناً قد يأتى العقل في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم بالحل المناسب لمشكلة ما . فما حدث هو انشغالنا بالمشكلة أثناء النوم جعل العقل الباطن يجد الحل لها .

إن الأحلام تأخذ شكلاً تصورياً شعورياً مفصلاً . وقد تبعث برسالة لنا من العقل الباطن في صورة استعارية أو مجازية تحتاج إلى تفسير وربط بينها وبين ما يجرى من أحداث في واقعنا .

وهناك كتب لتفسير رموز الأحلام .. ومن الشائع تفسير الرموز التالية على هذا النحو:

✽ القطار : استقبال مساعدة أثناء سفرك .

✽ النار : إشارة إلى ابتداء عمل جديد . أو إشارة إلى خروجك عن السيطرة « أى يجب أن تتحلّى بمزيد من الصبر والثبات .

✽ الجنائز : الرغبة في الانتهاء .. سواء انتهاء عمل « أو مرحلة عمرية ، أو غير ذلك .



- \* قوس السحاب : أخبار سارة ، أو حدوث عَفْو أو تسامح تجاه أمر ما.
- \* الثلج : التحوُّل .. فذوبان الثلج يشير إلى ذهاب المخاوف أو العراقيل.
- \* الفندق : ويعنى أيضاً التحوُّل ولكن فيما يتعلق بعلاقة بشخص ما.

#### الطريقة:

- \* اجلس لبعض الوقت في فراش النوم .. تنفس بعمق وهدوء لتساعد جسمك على الاسترخاء .. وجّه عقلك إلى التفكير في المشكلة التي تعترضك .. ففى حالة وجود مشكلة ما بمجال العمل تصوّر شكل حجرة المكتب والأشخاص المتعاملين معك .. وحاول أن تستجمع كل نواحي المشكلة .. واطلب إيجاد حل لها ، ودع تلك الصورة وعناصر المشكلة تلازم ذهنك أثناء الاستعداد للنوم.
- \* في الصباح ، قم بتدوين تفاصيل أحلامك بشكل سريع قبل أن تضع من المخ.
- \* قد تظهر لك الإصابة في صورة رمز ما أو حدوث استعارى . وربما لا يظهر لك شيء على الإطلاق.
- \* كرّر هذا التدريب الذهني لحد أحلامك على إيجاد المخرج لمشكلتك لعدة ليالٍ متتالية.





## انفتح على عقلك الباطن .. واطرد مشاعرك السلبية بممارسة التأمل



### المفهوم:

التأمل meditation من الرسائل الرائعة الفعالة « لإيقاف العقل » الدائر بالأفكار المشوشة .. وبث حالة من السلام الداخلي ؛ فهو يساعدك - لبعض الوقت - على أن تنفصل عن شخصيتك أو الأنا ego وتتصل بعقلك الباطن subconscious الذى يؤثر بشكل تلقائى على كل أفعالك بناء على ما يستقر ويختزن به من مشاعر وأفكار . فهو وسيلة مُنقية للنفس .. فمن خلال هذا الاتصال بالعقل الباطن ، يمكن أن تظهر على السطح بعض الأفكار والمشاعر المكبوتة والمحاطة بالتوتر أو الخوف أو القلق.. ويمكنك مساعدتها على المغادرة .. وكأنك تتنفسها للخارج.

وقد ثبت علمياً أن جلسات التأمل تُحدث تغييراً بنشاط المخ .. حيث .. يتباطأ إلى مستوى موجة ألفا alpha wave وهو ما يعين على الاسترخاء والإحساس بالطمأنينة، وأيضاً على مساعدة بلوغ الشفاء.

### الطريقة:

تساعدك ممارسة الطريقة التالية بالتأمل بصورة متكررة ولمدة 10 دقائق تقريباً كل يوم - على خفض مستوى التوتر ، وزيادة القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية.

\* اتخذ وضعاً مناسباً لحالة التأمل .. مثل وضع «اللوتس» .. وهو أحد الأوضاع الشهيرة من أوضاع اليوجا (كما سبق توضيحه) .. وضع شمعة موقدة أمامك.



\* تنفّس بعمق وهدوء .. واستشعر حلول الاسترخاء بعضلات جسمك (من الرأس وحتى أصابع القدمين) .. انظر التدريب الخاص بذلك.

\* والآن .. اجعل كل تركيزك موجهاً إلى تأمل لهب الشمعة .. وصوّب عقلك تجاه هذا الهدف.

\* وبعد مرور نحو دقيقة أو دقيقتين ، أغلق عينيك «مُمسكاً» بصورة الشمعة الموقدة في عقلك لأطول فترة ممكنة بحيث يكون عقلك مصوباً تماماً نحو صورتها .. ومحاولاً أن يجعلها مستمرة في الاشتعال .. فلا شيء سوى التفكير في هذا الهدف .. وعندما تظهر أفكار أخرى إلى السطح دعها تنطلق إلى الخارج مع هواء الزفير.

\* وقرب انتهاء فترة التأمل استشعر حلول مشاعر إيجابية .. فهذا أنت راضٍ عن نفسك .. ها أنت قادر على تحقيق نجاحات..

ثم افتح عينيك ببطء .. وعد إلى واقعك .. وواجه ما تلاقيه من تحديات.



## دع غَضَبك المكتوم يغادر جسمك بهذا التمرين



### المفهوم:

بعد أن تغضب وتتوتر بسبب مناقشة حادة مع زميل في العمل ، أو بسبب خلاف في المنزل ، أو ما شابه ذلك ، فإنك قد تشعر بأن هذا الغضب المكتوم قد تجمّع ، وتراكم بأعلى البطن ، أو بمكان الضفيرة الشمسية . (انظر مراكز الطاقة في العلاج بالألوان) فستشعر وكأن هناك شيئاً رابضاً بهذه المنطقة ، أو كتلة ثقيلة تحملها.

إن هذا الغضب المتراكم يؤدي في الحقيقة إلى انسداد يعوق تحرك الطاقة بالضفيرة الشمسية، وإذا لم تحاول التخلص منه فسينعكس ذلك على تعاملاتك ، وردود أفعالك تجاه الآخرين حيث تصبح حادة وتميل لسرعة الإثارة .. كما تشعر على المستوى العضوي بالتعب ونقص الطاقة وربما ضعف الشهية للطعام.

فكيف تساعد نفسك على التخلص من هذا الغضب المكتوم؟

إن التمرين التالي - الذي يعتمد على التأمل ، وتصويب العقل إلى هدف معين وهو تشتت هذا الغضب - يساعدك على الارتياح . ويحتاج إلى مكان هادئ منعزل تختلي به بنفسك بعد أن تمتلئ بالغضب لتنشط مرور الطاقة ، بمركز الضفيرة الشمسية ، وتستعيد توازنك من جديد.

### الطريقة:

\* استرخ على مقعد .. وافرد ظهرك .. وأغمض عينيك .. وتنفس بشكل عميق هادئ عدة مرات.



❖ والآن وجّه عقلك تجاه قرص الضفيرة الشمسية .. وتصور غضبك المكتوم كأنه كُرة كبيرة صلبة ، رابضة بهذا المكان (بأعلى البطن) .. استشعر هذا الغضب والألم المرتبط به وما يسببه لك من معاناة . استشعر إحساس الغضب جيداً وتصوره يغمر جسمك.

❖ والآن صوّب عقلك مرة أخرى تجاه الكرة .. وتصورها تصغر وتصغر تدريجياً في حجمها حتى تتلاشى ويتلاشى معها تدريجياً إحساسك بالغضب، ويحل الاسترخاء بمعضلاتك . ويعود توازن الطاقة بمركز الضفيرة الشمسية.

❖ استمر في معاشة هذا التصور ، حتى تشعر بتحسن .. وتشعر بيزوال الألم القابض على منطقة أعلى البطن.

❖ كرّر هذا التمرين كلما احتجت إلى وسيلة لتصرف غضبك المكتوم.

### وسائل أخرى:

❖ يمكنك كذلك بعد اكتساب شحنة غضب بسبب مشادة كلامية أو ما شابه ذلك نشر كمية من عطر مريح باستخدام فواحة « بخاخة » بالمكان من حولك .. أو وضع زيت عطري « بالفوّاحة » لمحاولة إعادة التوازن للمكان .. وذلك مثل زيت اللافندر أو زيت البرجموت أو زيت خشب الورد.

❖ يمكنك أيضاً الاستفادة بطاقة الأحجار الكريمة في مساعدة استعادة التوازن الداخلي .. مثل أن تمسك بيدك حجر عقيق وتنشد استعادة التوازن الداخلي ، أو تضع حجر زمرد على مكان قرص الضفيرة الشمسية لمدة خمس دقائق ليزوده بطاقة.

والله الشافي المعافي أولاً وأخيراً.

## المصادر

المراجع العربية :

- العلاج بالألوان د/ أيمن الحسيني
- العلاج بالكريستالات والأحجار الكريمة د/ أيمن الحسيني.
- فن الاسترخاء د/ أيمن الحسيني
- كنوز التغذية د/ أيمن الحسيني
- موسوعة الطب البديل د/ أيمن الحسيني

المراجع الأجنبية :

- Natural highs for body & sovl, Mary Lambert.
- Stress Busting, Michael Papworth .
- Head Massage, Rosalind Widdowson.
- Reflexology, Ann Gillanders.
- Relaxation, James Hewitt.
- The Complete Guide to Reducing Stress, Chrissie Wildwood.
- J'am too busy to Be Stressed, Dr. Hilary Jones.
- Practicing yoga, Geddes & Grosset.
- Alternative Healing Therapies, C. Norman Shealy M.D. ph.D.
- Your Body's energy.Emma Mitchell.

## الفهرس

3	مقدمة
8	ما المقصود بالتوتر وماذا يفعله بأجسامنا؟
24	كيف تكون أكثر صلابة في مواجهة الضغوط النفسية؟ وكيف تستعيد توازنك الداخلي؟
34	أخرج هرمونات غضبك مع الزفير عند التنفس
38	حرر عضلات عنقك وعينيك من إجهادات العمل
41	اجعل مخك يستمتع بالصور الذهنية الإيجابية
43	اجعل تمارين اليوجا وسيلتك ضد الضغوط النفسية
50	اشحن طاقتك الداخلية على طريقة «شي كونج»
54	الجا إلى طريقة «التأكيد للنفس» للتغلب على التحديات
56	التحم مع الطبيعة لتجدد طاقتك.. اخلع حذاءك وامش عاري القدمين على الحشائش
59	نق مشاعرك بتأمل الماء
61	الجا إلى تدليك الرأس كوسيلة رائعة لتخفيف توترك
66	تحرر من التوتر والتعب من خلال هذا الحمام الممتع
68	اضغط على تلك المواضع بجسمك لتنشيط مرور الطاقة
71	الجا إلى هذا التمرين لمساعدة عضلاتك على الاسترخاء في آخر اليوم

76	استعن بقوة المرأة في شحن طاقتك
78	داو متاعبك بطاقة الألوان والضوء
84	نشط هالتك ونقها من الشوائب لتحفظ طاقتك وصحتك
89	استعن بقوة الأحجار الكريمة في شحن طاقتك
95	ساعد نفسك على الهدوء والتركيز بهذه الترانيم
98	الجا إلى صيدلية الأعشاب لتخفيف متاعبك
103	خفف متاعبك بضغط الأصابع على مواضع معينة
111	احضن شجرة.. لاستشعار الطاقة والثبات النفسي!
114	الجا إلى الفناء كوسيلة لتفريغ مشاعرك المحبطة
116	اطرد الطاقة السالبة من المكان بالتبخير
118	استفد في واقعك من أحلامك
120	انفتح على عقلك الباطن.. واطرد مشاعرك السلبية بممارسة التأمل
122	دع غضبك المكتوم يغادر جسمك بهذا التمرين
125	المصادر

